Ρατζίντερ Σινγκ

Πνευματική Δίψα

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
SAKIDARA Σάτσανγκ – 2010
Χαλκηδόνος 3 Αμπελόκηποι
Τηλ: 210 6822001 – 6932.233989
gaby.simonetos@gmail.com
www.sos.org/el

Ρατζίντερ Σινγκ

Πνευματική Δίψα

Όταν έχουμε Πνευματική Δίψα και ψάχνουμε για την Αλήθεια, αυτό που θα μας βοηθήσει είναι να βρούμε ένα Πνευματικό Διδάσκαλο.

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
SAKIDARA ΣΑΤΣΑΝΓΚ – Σεπτέμβριος - 2010
Χαλκηδόνος 3 Αμπελόκηποι
Τηλ: 6932.233989
email: sos.satzang@gmail.com

http://www.sos.org/el

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Site Science of Spirituality : http://www.sos.org/el/

Το βιβλίο αυτό φωτοτυπήθηκε από το Sakidara Σάτσανγκ της Αθήνας τον Οκτώβριο του 2006
Νέα έκδοση: Σεπτέμβριος 2010



Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται
στους πνευματικούς μου Διδασκάλους,
Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και
Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ
που βοήθησαν να κατασιγάσει η
πνευματική δίψα εκατομμυρίων
αναζητητών και μαθητών
σε όλο τον κόσμο.

Περιεχόμενα

5 Εισαγωγή

10 Διαλογισμός Σαμπτ

26 Εκπληρώνοντας την Πνευματική Δίψα

46 Η Τεχνική του Διαλογισμού

96 Οφέλη του Διαλογισμού

108 Εσωτερικές Εμπειρίες

130 Λαμβάνοντας Πνευματική Καθοδήγηση

Εισαγωγή

Κάποια στιγμή στη ζωή μας αναπτύσσουμε μια πνευματική δίψα για να καταλάβουμε το σκοπό που έχουμε στη ζωή και τη φύση της ύπαρξής μας. Σε μερικούς ανθρώπους γεννιούνται αυτά τα ερωτήματα, αλλά αργότερα τα θάβουν καθώς παγιδεύονται στο δράμα της καθημερινής τους ζωής. Η αναζήτησή μας για απαντήσεις μπορεί να ξαναβγεί σύντομα στην επιφάνεια στη διάρκεια εποχών πόνου, βασάνων ή θανάτου, αλλά γρήγορα ξεχνιέται καθώς ασχολούμαστε πάλι με τις καθημερινές μας έγνοιες. Αυτά τα ερωτήματα θα επιστρέψουν τελικά, όταν έρθουμε πρόσωπο με πρόσωπο με τη μέρα του θανάτου μας. Μερικοί άνθρωποι όμως, έχουν μία ασίγαστη δίψα για πνευματικότητα και δεν περιμένουν μέχρι το τέλος της ζωής τους για να αναζητήσουν τις απαντήσεις. Θέλουν απαντήσεις τώρα. Δεν μπορούν να ησυχάσουν μέχρι να έχουν οι ίδιοι την εμπειρία της Θείας φύσης της ψυχής τους. Αναζητούν την εμπειρία βασιλείων πέρα απ' αυτό το φυσικό κόσμο για να ανακαλύψουν από πού ήρθαν και πού θα πάνε όταν τελειώσει αυτή η ζωή.

Τα σύγχρονα μεταφορικά μέσα και τα διαδίκτυο έχουν συντομεύσει τις αποστάσεις και το χρόνο και μέσα στα άλλα δίνουν στους ανθρώπους σε όλον την υδρόγειο άμεση και λεπτομερή πληροφόρηση σχετικά με όλες τις θρησκείες και όλα τα κινήματα Οι Γραφές και τα γραπτά των μεγαλύτερων αγίων και φιλοσόφων του κόσμου και των ιδρυτών των θρησκειών είναι εύκολα προσιτά σε όλους. Εκείνοι που έχουν πνευματικά ερωτήματα μπορούν να έχουν τις απαντήσεις, που έχουν βρει άλλοι άνθρωποι, σε διαφορετικά μέρη του κόσμου. Η συγκριτική μελέτη των πιο γνωστών πνευματικών γραφών κατευθύνει προς μία μοναδική πηγή για απαντήσεις. Την πηγή που υπάρχει μέσα στον καθένα μας. Οι μεγάλες θρησκείες διδάσκουν ότι ο Θεός είναι μέσα μας και αν

επιθυμούμε να βρούμε τις πνευματικές απαντήσεις πρέπει να εσωστραφούμε.

Όλοι οι άγιοι και οι μύστες έχουν διδάξει πνευματικές ασκήσεις στους μαθητές τους. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να εφαρμόζονται από οποιονδήποτε είτε είναι άνδρας είτε είναι γυναίκα είτε είναι παιδί, ανεξάρτητα ηλικίας, θρησκεύματος και κουλτούρας. Δεν έχει σημασία αν είμαστε μορφωμένοι ή αμόρφωτοι με την έννοια αυτού του κόσμου και ακόμα αν είμαστε πλούσιοι ή φτωχοί. Ο καθένας μπορεί να μάθει να κάνει διαλογισμό.

Η πνευματική αναζήτηση αρχίζει όταν έχουμε επιθυμία να πάρουμε απαντήσεις για το μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Έτσι στα ταξίδια μου ανά τον κόσμο είδα ότι οι άνθρωποι διψούν όλο και περισσότερο να μάθουν έναν τρόπο για να βρουν τις απαντήσεις μέσα τους. Αυτό το βιβλίο περιέχει ερωτήσεις που μου τέθηκαν τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια από ανθρώπους που έψαχναν να βρουν απαντήσεις. Απαντήσεις στην πνευματική τους αναζήτηση.

Οι ερωτήσεις επικεντρώνονται σε πρακτικά θέματα. Οι αναζητητές θέλουν πρακτικές λύσεις. Γι' αυτό το λόγο, οι ερωτήσεις πάνε κατευθείαν στο στόχο: «Τι πρέπει να κάνω για να πετύχω την πνευματική πραγμάτωση του εαυτού μου σαν ψυχή και να βρω την Ανώτερη Δύναμη;» Δεν έχει σημασία τι όνομα χρησιμοποιεί ένας άνθρωπος γι' αυτήν τη Δύναμη: Την ονομάζει Θεό, Παραμάτμα, Ιεχωβά, Βάχε-Γκουρού, Αλλάχ, Μπραχμ ή Σατ Πούρους. Οι άνθρωποι θέλουν να μάθουν πώς θα την ανακαλύψουν. Έτσι, οι ερωτήσεις σε αυτό το βιβλίο επικεντρώνονται στα παρακάτω:

- Πώς να διαλογιζόμαστε σωστά
- Τα οφέλη του διαλογισμού
- Τις Εσωτερικές εμπειρίες του διαλογισμού
- Τεχνικές για να βελτιώσουμε το διαλογισμό και να αυξήσουμε τις πνευματικές μας εμπειρίες

Ο διαλογισμός είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την ανθρωπότητα. Τον τελευταίο αιώνα ο κόσμος έχει δει τρομερή ανάπτυξη στην τεχνολογική και επιστημονική πρόοδο. Έχουμε δει καινοτομίες στα μεταφορικά μέσα, την επικοινωνία, την ιατρική και ακόμα έχουμε δει εφευρέσεις που κάνουν τη ζωή μας πιο άνετη. Η τεχνο-

λογία των υπολογιστών έδωσε τη δυνατότητα να εφαρμοστούν πολλές απ' αυτές τις καινοτομίες. Όμως, αυτό που βλέπουν οι άνθρωποι, είναι ότι όλη αυτή η πρόοδος δεν τους έδωσε απαραίτητα ειρήνη και ευτυχία. Η επιστημονική πρόοδος δεν κατάφερε να φέρει αυτό που οι άνθρωποι νόμιζαν ότι θα τους έφερνε: την εσωτερική ευτυχία. Έτσι, πολλοί νιώθουν ότι η σύγχρονη ζωή έχει γίνει ακόμη πιο πιεστική. Καθώς αυξάνεται αυτή η πίεση, οι άνθρωποι υποφέρουν από πολλές ασθένειες που τους προκαλεί το άγχος. Καθώς οι άνθρωποι ψάχνουν να ελαττώσουν το άγχος και να βρουν την ευτυχία, στρέφονται όλο και περισσότερο στο διαλογισμό. Σήμερα οι γιατροί συμβουλεύουν τους ανθρώπους να κάνουν διαλογισμό για να ελαττώσουν το άγχος. τους και οι ερευνητές διαπιστώνουν τις θετικές επιδράσεις που έχει ο διαλογισμός στην υγεία και την ευτυχία μας.

Παρ' όλες τις επιστημονικές μας γνώσεις, δεν υπάρχει ακόμη μόνιμη ειρήνη στον κόσμο. Εκείνοι που ενδιαφέρονται για την παγκόσμια ειρήνη και ενότητα συνειδητοποιούν ότι η βία δεν μπορεί εξαφανιστεί. Συνειδητοποιούν ότι πρέπει να βρουν εναλλακτικούς τρόπους για να φέρουν την ειρήνη και ότι ο διαλογισμός έχει γίνει αποδεκτός σαν ένα εργαλείο για να βοηθήσει τους ανθρώπους να είναι ήρεμοι και ειρηνικοί. Προσφέρει έναν τρόπο για να αποφεύγονται οι συγκρούσεις. Έτσι, όλο και περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν να εφαρμόσουν τέτοιες μεθόδους για να λύσουν τα προβλήματα στην προσωπική τους ζωή, στον τόπο της εργασίας τους, στην γειτονιά τους και ακόμη και στην παγκόσμια κοινότητα.

Ο διαλογισμός παρέχει τη λύση και μπορεί να γίνεται από ανθρώπους όλων των εθνών και όλων των θρησκειών. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον καθένα είτε πιστεύει στον Θεό είτε είναι άθεος. Το διαλογισμό μπορούν να τον ασκήσουν άνθρωποι όλων των ηλικιών και από όλα τα νοητικά υπόβαθρα.

Οι άνθρωποι προσπαθούν να βρουν την ευτυχία και την ειρήνη σε πολλές κατευθύνσεις. Μερικοί σκέφτηκαν ότι θα μπορούσαν να βρουν την ευτυχία συσσωρεύοντας πλούτη, περιουσίες και αξιοποιώντας καινούργιες εφαρμογές της τεχνολογίας ή κερδίζοντας θέσεις δύναμης και αποκτώντας όνομα και φήμη. Όμως, αν κοιτάξουμε τη ζωή των ανθρώπων που τα απέκτησαν αυτά, συχνά βλέπουμε πολλούς από αυτούς να είναι δυστυχισμένοι. Τα πράγματα που νόμιζαν ότι θα τους έφερναν ευτυχία

δεν τους την έφεραν. Το πρόβλημα που υπάρχει όταν ψάχνουμε να βρούμε την ευτυχία σε οποιοδήποτε τομέα αυτού του κόσμου είναι, ανακαλύπτουμε πως όλα είναι εφήμερα, καθώς μπορεί να έρθει κάποια στιγμή που να χάσουμε αυτό που μας έκανε ευτυχισμένους. Τα πάντα μέσα σε αυτό τον κόσμο είναι φτιαγμένα από ύλη και γι' αυτό υπόκεινται στη φθορά. Αλλά έχουμε μέσα μας μια πνευματική ουσία, τη ψυχή μας. Η ψυχή δεν είναι καμωμένη από ύλη. Είναι συνειδητή οντότητα, φτιαγμένη από πνεύμα. Αυτό που πραγματικά φέρνει ευτυχία στην ψυχή είναι η επαφή της με την πνευματικότητα. Η ψυχή είναι σε κατάσταση συνεχούς έκστασης, χαράς, αγάπης και Φωτός. Όταν ερχόμαστε σε επαφή με την ψυχή μας, μπορούμε να πιούμε από την Πηγή αυτής της αγάπης. Εκείνοι που διαλογίζονται βλέπουν ότι είναι γεμάτοι ειρήνη, ηρεμία και μακαριότητα. Αυτή η ειρήνη δεν είναι πρόσκαιρη, αλλά είναι ειρήνη που διαρκεί και παραμένει μαζί μας για πάντα. Το θέμα είναι να στρέψουμε την προσοχή μας εσωτερικά για να έχουμε την εμπειρία της.

Ο μόνος τρόπος για να βρούμε την εσωτερική ειρήνη και μακαριότητα είναι να εσωστρέψουμε την προσοχή μας. Τώρα η προσοχή μας είναι στριμμένη στον έξω στον κόσμο. Μέσω των πέντε αισθήσεων είμαστε ενήμεροι για τον εξωτερικό κόσμο και το φυσικό μας σώμα. Αλλά αν μπορέσουμε να αποσύρουμε την προσοχή μας εσωτερικά, τότε θα έχουμε την εμπειρία από τα πλούτη της ψυχής μας. Η διαδικασία της απόσυρσης της προσοχής μας Εσωτερικά αποδίδεται με διάφορες ονομασίες, όπως προσευχή, εσωστροφή ή διαλογισμός. Αν ασκηθούμε σε ένα διαλογισμό που να βοηθάει να τραβήξουμε την προσοχή μας στην «Έδρα της ψυχής», θα έχουμε την εμπειρία της ειρήνης, της αγάπης, της χαράς και του Φωτός. Έτσι μπορεί να αποκτήσουμε την εσωτερική ειρήνη.

Οι άνθρωποι που αποκτούν εσωτερική ειρήνη, συμβάλλουν και στην εξωτερική ειρήνη. Γιατί; Όταν είμαστε ειρηνικοί, χειριζόμαστε τις εξωτερικές καταστάσεις με πολύ πιο ήρεμο και ισορροπημένο τρόπο. Αν είμαστε ειρηνικοί, θα ακτινοβολούμε αυτή την ειρήνη και σε εκείνους που είναι γύρω μας. Αν είμαστε ταραγμένοι, θα κάνουμε και τους άλλους να είναι ταραγμένοι. Αν είμαστε ευτυχισμένοι μπορούμε να κάνουμε ευτυχισμένους αυτούς που είναι γύρω μας. Όταν είμαστε ειρηνικοί, συμβάλλουμε στο να είναι ειρηνικοί και όσοι βρίσκονται στο περιβάλλον μας. Αντί να προσπαθούμε να πούμε στον καθένα να είναι ειρηνικός, αν είμαι-

στε εμείς ειρηνικοί θα συμβάλλουμε ώστε ο κόσμος να αποκτήσει ακόμα έναν ειρηνικό άνθρωπο. Αντί να προσπαθούμε να αναμορφώσουμε τους άλλους, ας αναμορφώσουμε τον εαυτό μας. Αν κάθε άνθρωπος μπορεί να το κάνει αυτό σε ατομική βάση, τότε δε θα αργήσει ο καιρός που οι περισσότεροι άνθρωποι θα είναι σε ειρηνική κατάσταση. Ελπίζω ότι θα έρθει μια μέρα που ολόκληρος ο κόσμος θα είναι ειρηνικός.

Προσεύχομαι εκείνοι που έχουν πνευματική δίψα να μπορέσουν να την κατασιγάσουν καθώς θα προχωρούν με ταχύτητα στο εσωτερικό τους ταξίδι προς την πνευματική φώτιση.

Ρατζίντερ Σινγκ

1 Διαλογισμός Σαμπτ

ΕΡ: Τι είναι Σαμπτ, Νάαμ ή Μουσική των Σφαιρών;

Όταν αρχίζει η πνευματική δίψα να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να γνωρίσουμε το Θεό, αρχίζει και η αναζήτηση μας για απαντήσεις. Όταν στραφούμε προς τα διδάγματα των αγίων και των ιδρυτών κάθε θρησκείας βρίσκουμε παρόμοιες καθοδηγήσεις για το πώς θα βρούμε τις απαντήσεις. Μας λένε ότι ο Θεός είναι μέσα μας.

Το ερώτημα είναι: Τι θα πρέπει να κάνουμε για να βρούμε το Θεό μέσα μας; Αν προχωρήσουμε στην ερευνά μας βλέπουμε ότι υπάρχει ένας εσωτερικός σύνδεσμος μεταξύ της ψυχής μας και του Θεού. Αυτός ο σύνδεσμος είναι μέσω αυτού που ονομάζεται Φως και Ήχος του Θεού, Σαμπτ, Νάαμ, Μουσική των Σφαιρών, Ιερός Λόγος κλπ.

Η αρχή του ταξιδιού της ψυχής μας είναι η επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού, τις δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις της Δύναμης του Θεού. Λέγεται ότι όταν ο Θεός αποφάσισε να κάνει τη Δημιουργία, αυτή η σκέψη είχε σαν αποτέλεσμα την απορροή ενός ρεύματος απ' Αυτόν. Αυτό το ρεύμα εκδηλώθηκε σαν Φως και Ήχος. Ήταν ένα Θείο Ρεύμα που έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία. Καθώς έφευγε από την Πηγή του, η παλμική συχνότητα άλλαζε. Έτσι, ήρθαν σε ύπαρξη διάφορες περιοχές διαφορετικών δονήσεων που υποβαστάζουν όλη τη Δημιουργία. Η αρχή του Φωτός και του Ήχου έφερε τελικά σε ύπαρξη το Φυσικό σύμπαν. Το Φυσικό μας σύμπαν λειτουργεί με μία πιο πυκνή παλμική δόνηση - τόσο πυκνή που εκδηλώνεται σαν ύλη. Είναι μόνο στις τελευταίες δεκαετίες που οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να καταλαβαίνουν ότι αυτό που νομίζαμε ότι ήταν στερεή ύλη είναι πραγματικά πακέτα ενέργειας που χορεύουν. Στον πυρήνα της ύλης υπάρχει ενέργεια που είναι φως και ήχος. Γνωρίζουμε ότι όταν διασπάσουμε ένα άτομο γίνεται μια τρομερή έκρηξη φωτός και ήχου. Αυτή η ενέργεια του φωτός και του ήχου μέσα στο φυσικό μας Σύμπαν είναι η πιο πυκνή δόνηση του ρεύματος του Φωτός και του Ήχου ή Μουσικής των Σφαιρών που απορρέει από το Δημιουργό.

Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ρέει από το Θεό και επιστρέφει πίσω σ' Αυτόν. Μπορούμε να συντονιστούμε με αυτό το ρεύμα στο σημείο που είναι γνωστό σαν Τρίτος ή Μοναδικός Οφθαλμός ή Έκτο τσάκρα. Αυτό είναι το σημείο σύνδεσης μεταξύ της ψυχής μας και του Ρεύματος του Φωτός και του Ήχου. Αν

μπορούμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σε αυτό το σημείο, μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου και να πετάξουμε πίσω, πάνω σε αυτό, μέσω των ανώτερων περιοχών ύπαρξης. Το Φως και ο Ήχος θα μας οδηγήσουν τελικά στην Πηγή πίσω στον Κύριο.

ΕΡ: Τι είναι ο Διαλογισμός Σαμπτ ή διαλογισμός στο Φως και τον Ήχο;

Ο διαλογισμός Σαμπτ ή ο διαλογισμός στο Φως και τον Ήχο αποτελείται από δύο ασκήσεις: η μία είναι ο διαλογισμός στο εσωτερικό Φως και η άλλη ο διαλογισμός στον εσωτερικό Ήχο. Και οι δυο ασκήσεις έχουν σαν τελικό στόχο τους την επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, έτσι ώστε η ψυχή να μπορεί να υψωθεί πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα και να ταξιδέψει στα εσωτερικά βασίλεια στο Υπερπέραν.

Στην άσκηση του διαλογισμού στο «Εσωτερικό Φως», εστιάζουμε την προσοχή μας στον Τρίτο Οφθαλμό και ταυτόχρονα επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα του Θεού, για να απασχολήσουμε το νου και να έρθουμε σε επαφή με το Φως που είναι ήδη μέσα μας. Καθόμαστε λοιπόν σε μία άνετη στάση έτσι ώστε το σώμα μας να μπορεί να παραμείνει ακίνητο για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Σε αυτό το είδος διαλογισμού δεν χρειάζεται να βρισκόμαστε σε κάποια ειδική στάση «ασάνα». Ο διαλογισμός μπορεί να ασκηθεί ενώ καθόμαστε στην άνεση του σπιτιού ή του γραφείου μας, ταξιδεύοντας μέσα σε ένα λεωφορείο, τρένο ή αεροπλάνο ή χαλαρώνοντας μέσα σε ένα ωραίο τοπίο της φύσης. Είναι κάτι που μπορεί να ασκηθεί οπουδήποτε βρισκόμαστε. Μπορεί να καθίσουμε σε μία καρέκλα, σε ένα καναπέ ή αν μας βολεύει ακόμα και στο πάτωμα.

Μπορούμε ακόμη να κάνουμε διαλογισμό και ξαπλωμένοι, αλλά αυτό δεν συστήνεται επειδή είναι πολύ εύκολο να κοιμηθούμε σε αυτή τη θέση. Όμως, αν είμαστε άρρωστοι ή έχουμε μια φυσική δυσχέρεια που δεν μας επιτρέπει να καθίσουμε, μπορούμε να διαλογιστούμε ακόμα και ξαπλωμένοι.

Όταν διαλέξουμε την κατάλληλη στάση, κλείνουμε τα μάτια μας. Τότε μπροστά μας βλέπουμε σκοτάδι. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι δεν είναι τα εξωτερικά μας μάτια, είναι το εσωτερικό μας μάτι ή το μάτι της ψυχής. Στη συνέχεια κοιτάζουμε στο μέσο του σκοταδιού που βρίσκεται μπροστά μας. Όταν κοιτάζουμε στο

μέσο, η προσοχή μας πρέπει να είναι εστιασμένη οριζόντια, περίπου 20 με 25 εκ. μπροστά μας. Δεν θα πρέπει να προσπαθούμε να στρίβουμε τους βολβούς των ματιών μας προς τα πάνω, προς το μέτωπο μας, με την ελπίδα να δούμε εκεί κάτι, γιατί αυτό θα φέρει ένταση στα μάτια μας και μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα πονοκέφαλο. Θα πρέπει να κοιτάζουμε κατ' ευθείαν μπροστά άνετα με τα μάτια μας χαλαρά, όπως τα έχουμε όταν πάμε να κοιμηθούμε.

Τότε θα δούμε φώτα Εσωτερικά. Τα φώτα που μπορούμε να δούμε είναι φώτα διαφόρων χρωμάτων: κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, μπλε, πράσινο, ιώδες, άσπρο ή χρυσό. Μπορεί ακόμα να δούμε μία εσωτερική θέα, όπως άστρα, ήλιο ή σελήνη. Οτιδήποτε βλέπουμε, θα πρέπει να συνεχίσουμε να το κοιτάζουμε στο κέντρο του. Τελικά, θα δούμε ότι η προσοχή μας έχει τόσο απορροφηθεί στην εσωτερική θέα, που αρχίζουμε να υψωνόμαστε προς αυτήν, πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα και να πετάμε στις απέραντες περιοχές του Υπερπέραν.

Στο διαλογισμό στον «Εσωτερικό Ήχο», όταν συγκεντρωθούμε μετά από λίγο αρχίζουμε να ακούμε τον Ήχο που έρχεται από μέσα μας. Το Ηχητικό Ρεύμα θα έρθει από πάνω και τελικά θα τραβήξει την ψυχή μαζί του σε ένα ταξίδι μέσα στο Υπερπέραν.

Στον διαλογισμό στο Θείο Ήχο, δεν ανεβάζουμε σταδιακά την προσοχή μας από το κατώτατο, τσάκρα στο ανώτατο. Παίρνουμε ένα κατ' ευθείαν δρόμο εστιάζοντας την προσοχή μας στο Έκτο ή ανώτατο τσάκρα, γιατί είναι από κει που η ψυχή υπερβαίνει το σώμα. Από το Έκτο τσάκρα ή το Τρίτο Μάτι, μπορούμε να συντονιστούμε με την Ουράνια Μουσική και όπως ένα ρυάκι, να το ακολουθήσουμε πίσω στην Πηγή του.

ΕΡ: Που μας πάει το εσωτερικό ταξίδι;

Καθώς είμαστε απορροφημένοι στο εσωτερικό Φως, περνάμε μέσω του εσωτερικού ουρανού, των άστρων, της σελήνης και του ήλιου και βρισκόμαστε στο κατώφλι του Αστρικού βασιλείου. Φτάνουμε στο Σαχανσντάλ Κανουάλ, την πρωτεύουσα του Αστρικού κόσμου. Αυτή είναι μια θαυμάσια περιοχή, που περιγράφεται σαν «Χιλιοπέταλος λωτός», από τον οποίο ρέει Φως και Ήχος. Η Αστρική περιοχή έχει πιο λαμπερό Φως από τη Φυσική περιοχή και διαπερνάται από την όμορφη Μουσική του Ηχητικού Ρεύματος που εκδηλώνεται με το δικό της ξεχωριστό Ήχο.

Η ψυχή μετά ταξιδεύει από την Αστρική περιοχή στην Αιτιατή περιοχή. Η Αιτιατή περιοχή έχει το δικό της ξεχωριστό Φως και Ήχο. Σε αυτή την περιοχή η ψυχή λειτουργεί με τον Αιτιατό νου και γίνεται ένα με τον Παγκόσμιο Νου. Η Αιτιατή περιοχή είναι πιο αιθερική και το Φως της είναι πιο λαμπερό από αυτό της Αστρικής περιοχής.

Στη συνέχεια η ψυχή ταξιδεύει στο Υπεραιτιατό επίπεδο. Εδώ συναντάει μια δεξαμενή από νέκταρ, που ονομάζεται Μανσαρόβαρ, και σε αυτήν, η ψυχή λούζεται και αποβάλλει το Αιτιατό της σώμα. Η ψυχή είναι τώρα καλυμμένη μόνο με το Υπεραιτιατό της κάλυμμα. Αυτή η περιοχή είναι πέρα από το νου και τις αισθήσεις. Δεν υπάρχει καμιά φυσική γλώσσα που να μπορεί να μας δώσει ακόμη και μια ιδέα με το τι μοιάζει το Υπεραιτιατό βασίλειο. Έχουμε μόνο ωχρές αναλογίες. Εφόσον ο Φυσικός, ο Αστρικός και ο Αιτιατός νους έχουν αφεθεί πίσω στους κατώτερους κόσμους, ο νους εδώ δεν μας χρησιμεύει πια. Από δω και πέρα ότι βλέπουμε και ακούμε είναι εμπειρία της ψυχής. Η ψυχή εδώ έχει εμπειρία μεγαλύτερης μακαριότητας και χαράς απ' ότι στις τρεις κατώτερες Περιοχές. Το Υπεραιτιατό επίπεδο έχει επίσης το δικό του ξεχωριστό Φως και Ήχο που βοηθούν τη ψυχή να συνειδητοποιήσει πού βρίσκεται. Είναι σε αυτό το επίπεδο που η ψυχή, χάνοντας τη λήθη μέσα στην οποία βρισκόταν στα τρία κατώτερα επίπεδα αναφωνεί με δέος, «Εγώ είμαι Αυτός». Συνειδητοποιεί ότι σαν ψυχή είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού.

Συνεχίζοντας το ταξίδι της η ψυχή, μπαίνει τελικά στην καθαρά πνευματική περιοχή του Σατς Καντ ή Σατ Λοκ που σημαίνει Αληθινή Περιοχή. Εδώ η ψυχή έλκεται «μαγνητικά» για να ξαναενωθεί με το Θεό. Η χαρά και η έκσταση φτάνουν τώρα σε μία ένταση πέρα από οποιαδήποτε ανθρώπινη σκέψη. Εδώ, η περιοχή του αγνού Φωτός και Ήχου λούζει τη ψυχή. Η ψυχή βρίσκεται τελικά σε πληρότητα.

Με παραλήρημα χαράς και ευδαιμονίας η ψυχή στο Σατς Καντ έχει την εμπειρία της δικής της αληθινής κατάστασης. Είναι σε μια κατάσταση στην οποία δεν υπάρχει πόνος, θλίψη και θάνατος. Τα πάντα είναι φως, χαρά, αγάπη και διαρκής ευτυχία.

Ο διαλογισμός στη Μουσική των Σφαιρών, ονομάζεται επίσης και Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα. Σούρατ: σημαίνει ψυχή. Σαμπτ: σημαίνει Ηχητικό Ρεύμα και Γιόγκα: σημαίνει σύνδεση ή ένωση. Ενώνοντας την ψυχή με το Ηχητικό Ρεύμα μπορεί κανείς (η ψυχή

του) να κάνει το πνευματικό ταξίδι στις ανώτερες περιοχές μέχρι τελικά να συγχωνευτεί με το Θεό.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και Ήχο;

Πάντα υπάρχουν «Εσωτερικοί ειδήμονες» που ονομάζονται Διδάσκαλοι και μπορούν να μας βοηθήσουν να βρούμε το Φως και τον Ήχο που βρίσκεται ήδη μέσα μας. Διδάσκουν την άσκηση του διαλογισμού στο εσωτερικό Φως και Ήχο. Μας δίνουν «Πέντε Λέξεις» πνευματικά φορτισμένες με την προσοχή τους, για να βοηθήσουν την ψυχή να υψωθεί στο Έκτο τσάκρα και από κει στο υπερπέραν. Εφιστούν την προσοχή στους μαθητές για τις παγίδες που υπάρχουν στο δρόμο. Εξυπηρετούν σαν εσωτερικοί οδηγοί για να βοηθήσουν την ψυχή στους πολυάριθμους πειρασμούς και αποσπάσεις στο εσωτερικό ταξίδι, για να εξασφαλίσουν ότι η ψυχή θα φτάσει στον απώτατο στόχο της, την ένωση της με το Θεό. Σε κάθε εποχή υπήρξαν και υπάρχουν φωτισμένα όντα, μυστικιστές και άγιοι που μπορούν να οδηγήσουν την ψυχή στο εσωτερικό ταξίδι.

Όλοι τους δείχνουν τον τρόπο για να κρατηθεί ο νους εστιασμένος σε αυτό το σκοπό. Οι θησαυροί της ψυχής, η αγάπη, η ειρήνη, η μακαριότητα και η αθανασία, μας περιμένουν εσωτερικά. Και είναι πάντα διαθέσιμοι σε όλους μας μέσω του διαλογισμού στο Θείο Λόγο.

ΕΡ: Υπάρχουν αναφορές για τον Σαμπτ ή το Ρεύμα τον Φωτός και του Ήχου στις διάφορες θρησκείες;

Υπάρχουν και μάλιστα με καταπληκτική ομοιότητα στις περιγραφές τους για το Θείο Φως και το Ηχητικού Ρεύματος. Στις γνωστότερες θρησκείες του κόσμου γίνεται αναφορά αυτής της Δύναμης με διάφορα ονόματα. Οι αρχαίοι Έλληνες την αναφέρουν σαν «Μουσική των Σφαιρών». Στο Ευαγγέλιο ονομάζεται Λόγος. Σε ένα σημείο στον Ιωάννη διαβάζουμε: «*Εν αρχή ήτο ο Λόγος και ο Λόγος ήταν με το Θεό και ο Θεός είναι ο Λόγος*». Στον Ινδουισμό, ο Λόγος αναφέρεται σαν Ναντ ή Άκας Μπάνι (η φωνή που έρχεται από τους Ουρανούς), Ουτζίτ, Τζιότι ή Σρούτι (Φως και Ήχος) ή Πρακάς. Υπάρχουν σχετικές αναφορές μέσα στις Βέδες και στις Ουπανισάδες ενώ στο Ισλάμ, οι Σούφοι αναφέρονται στο Φως και το Ηχητικό Ρεύμα ως Σουλτάν-Ουλ-Άζκαρ (ο βασιλιάς των

προσευχών), Μπανγκ-Ι-ιλάχι, Σοτ-Ι-Σαρμάντι (το Θείο Τραγούδι), Νίντα-Ι-Ασμάνι (ο Ουράνιος Ήχος), Καλάμ-Ι-Καντίμ (ο αρχαίος Ήχος) και Κάλμα. Στη Θρησκεία των Σικχ υπάρχουν πολυάριθμες αναφορές για τη δημιουργική Δύναμη του Λόγου, που ονομάζεται Νάαμ ή Σαμπτ. Οι Ζωροαστριστές μιλούν σχετικά, για το Σραόσα ή το Δημιουργικό Λόγο.

ΕΡ: Τι σημαίνει ο όρος Σαντ Ματ;

Οι λέξεις Σαντ Ματ σημαίνουν κατά γράμμα «Τα διδάγματα των αγίων». Τα διδάγματα του Σαντ Ματ αντανακλούν τις βασικές πνευματικές αλήθειες που έχουν δοθεί από τους αγίους που έφτασαν στην Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Οι μεγάλοι άγιοι πάντα αγαπούσαν και σέβονταν τους άλλους αγίους και τις θρησκείες του κόσμου. Αναγνωρίζουν ότι οι ίδιες πνευματικές αλήθειες υπάρχουν στο βάθος κάθε θρησκείας. Αν και οι εξωτερικές γλώσσες, ήθη και έθιμα, ο τρόπος ντυσίματος και ο τρόπος που χαιρετάμε τους άλλους διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή, η ουσία της θρησκείας είναι η ίδια. Με απλά λόγια, υπάρχει ένας Θεός, είμαστε όλοι παιδιά του ενός Δημιουργού και ο σκοπός μας σε αυτή τη ζωή είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, να γνωρίσουμε το Θεό και να έχουμε αγάπη για όλους.

Αν καταλάβουμε το Σαντ Ματ θα καταλάβουμε τις βασικές αλήθειες που είναι στο βάθος όλων των πίστεων. Κάθε θρησκεία έχει μία εξωτερική πλευρά και μία εσωτερική πλευρά. Η εξωτερική πλευρά πραγματεύεται με τους τύπους, τα τελετουργικά και τα έθιμα που αφορούν την εξωτερική άσκηση της θρησκείας. Αυτά συχνά διαφέρουν λόγω των διαφορών στο κλίμα και στους γεωγραφικούς τόπους που βρίσκονται οι άνθρωποι. Για παράδειγμα, αν υπάρχει αφθονία νερού, μπορεί να μας ζητήσουν να λουστούμε πριν να κάνουμε τις προσευχές μας. Αν ζει κανείς στην έρημο που δεν υπάρχει αρκετό νερό για λουτρό, το έθιμο μπορεί να είναι, να πλένει κανείς μόνο τα χέρια του ή να τα τρίβει με άμμο. Σε μερικές χώρες που έχει ζέστη, βγάζει κανείς τα παπούτσια του πριν μπει σε έναν ιερό τόπο. Σε χώρες που έχει κρύο, μπορεί να μην υπάρχει αυτό το έθιμο. Αντίθετα η εσωτερική πλευρά κάθε θρησκείας είναι κοινή σε όλες τις θρησκείες. Αυτή είναι η πλευρά που δεν βασίζεται στη θεωρητική γνώση, αλλά στις πνευματικές ασκήσεις που μας δίνουν μια πρώτο χέρι εμπειρία της ψυχής μας και του Θεού.

Η βάση όλων των πνευματικών διδαγμάτων είναι ο Θεός. Στο Σαντ Ματ πιστεύουμε ότι υπάρχει ένας Θεός που δημιούργησε όλα όσα υπάρχουν. Στο Θεό δίνονται πάρα πολλά ονόματα στις διάφορες κουλτούρες, γλώσσες και θρησκείες, αλλά ο Θεός είναι Ένας. Είτε ο Θεός αναφέρεται σαν Κύριος, Ιεχωβά, Βάχε-Γκούρου, Αλλάχ, Παραμάτμα, Πανσυνειδητότητα, Υπερψυχή, Ανώτερη Δύναμη, Ισβάρ ή του δίνονται οποιαδήποτε άλλα ονόματα, ο Θεός είναι αιώνιο πνεύμα. Ο Θεός είναι πανσυνειδητότητα, αγάπη, Φως και Ήχος, ειρήνη και μακαριότητα.

Στο Σαντ Ματ, οι Διδάσκαλοι αναφέρουν ότι ο Θεός ήταν ένας και θέλησε να φέρει σε ύπαρξη τη Δημιουργία. Τότε «χώρισε κομματάκια» από τον Εαυτό Του και έκανε τις ψυχές. Η ψυχή είναι της ίδιας ουσίας με το Θεό, γι΄ αυτό είναι αιώνια, γεμάτη συνειδητότητα, αγάπη, Φως και Ήχο, ειρήνη και μακαριότητα. Οι άνθρωποι μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι η αληθινή τους ουσία είναι η ψυχή και μπορούν να πραγματοποιήσουν την επαφή τους με το Θεό ενώ είναι μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Ο σκοπός της ανθρώπινης ζωής είναι να αποκτήσουμε την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Η ψυχή κατοικεί μέσα στο ανθρώπινο σώμα και του δίνει ζωή και μπορούμε να την γνωρίσουμε μέσω της διαδικασίας της εσωστροφής ή αλλιώς του διαλογισμού. Η μέθοδος του διαλογισμού που διδάσκεται στο Σαντ Ματ είναι ο διαλογισμός στο Φως και στον Ήχο του Θεού με τα οποία η ψυχή έρχεται σε επαφή.

Ο διαλογισμός στο Λόγο, που διδάσκεται από τον ζωντανό Θεάνθρωπο της εποχής, την ώρα της Μύησης περιλαμβάνει δύο τεχνικές: α) διαλογισμό στο Θείο Φως ή <u>άσκηση του Σιμράν</u> και β) διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο ή <u>άσκηση του Μπατζάν</u>. Η άσκηση του Σιμράν συνίσταται στην ακινητοποίηση του σώματος, την ακινητοποίηση του νου με την επανάληψη των Πέντε φορτισμένων Ονομάτων του Θεού, που δίνονται από το ζωντανό Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης και την απόσυρση της προσοχής μας ή αλλιώς του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα και την εστίαση του στην Έδρα της Ψυχής, που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Το σημείο αυτό ονομάζεται Τρίτο Μάτι, Μοναδικός Οφθαλμός, Ντίβια Τσάκσου, Άζνα τσάκρα, Ντάσουαν Ντουάρ ή Δεκάτη Πύλη. Καθώς συγκεντρώνεται κάποιος στο εσωτερικό Φως και στις διάφορες εσωτερικές θέες που περιγράφονται από το Ζωντανό Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης, υψώνεται πάνω από τη σωματική του συνειδητότητα και συναντά την Εσωτερική, φωτεινή

ή Αστρική μορφή του Διδασκάλου, που οδηγεί την ψυχή σε ένα εσωτερικό ταξίδι, μέσω των ανώτερων επιπέδων της Δημιουργίας, μέχρι η ψυχή να συγχωνευτεί πάλι με το Θεό.

Η άσκηση του Μπατζάν περιλαμβάνει: ακινητοποίηση του σώματος και ακινητοποίηση του νου με το άκουσμα του εσωτερικού Ηχητικού Ρεύματος, με το οποίο έρχεται κανείς σε επαφή μετά τη Μύηση από ένα Ζωντανό Διδάσκαλο. Με τη συγκέντρωση στον εσωτερικό Ήχο και στις διάφορες εκδηλώσεις του, όπως περιγράφονται από το Ζωντανό Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης, ταξιδεύουμε πάνω στον εσωτερικό Ήχο στις ανώτερες περιοχές μέχρι που η ψυχή να συγχωνευτεί πάλι με το Θεό.

Μέσα μας υπάρχουν επίπεδα αιθερικής ομορφιάς. Δεν χρειάζεται να κάνουμε υποθέσεις για την ύπαρξή τους, αλλά μπορούμε να ανυψωθούμε σε αυτά, για να έχουμε εμείς οι ίδιοι την εμπειρία τους και να γνωρίσουμε μια για πάντα την αλήθεια: ότι υπάρχει ζωή μετά το θάνατο.

ΕΡ: Υπάρχουν άλλα οφέλη εκτός από τα πνευματικά όταν μάθουμε το διαλογισμό στον Σαμπτ;

Ενώ ο κύριος σκοπός του διαλογισμού στο Σαντ Ματ είναι καθαρά πνευματικός, η άσκηση έχει πολλά ωφέλιμα υποπροϊόντα. Τα οφέλη στην υγεία περιλαμβάνουν την ελάττωση του άγχους και των ασθενειών που είναι σχετικές με το άγχος. Μερικά από τα νοητικά οφέλη είναι η βελτίωση της συγκέντρωσης των σπουδαστών, η καλύτερη απόδοση και παραγωγικότητα στην εργασία και η επιτυχία στους διάφορους τομείς που απαιτείται σταθερότητα και προσπάθεια. Τα συναισθηματικά οφέλη περιλαμβάνουν την απόκτηση ηρεμίας και γαλήνης. Τα κοινωνικά οφέλη είναι η επίτευξη εσωτερικής ειρήνης και η συμβολή στην εξωτερική ειρήνη.

Το Σαντ Ματ διδάσκει επίσης ότι η ηθική ζωή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την πνευματική πρόοδο. Η ηθική ζωή περιλαμβάνει: τη μη εξάσκηση βίας, τη φιλαλήθεια, την ταπεινοφροσύνη, την αγνότητα και την ανιδιοτελή προσφορά. Με αυτό τον τρόπο, ενώ ασκείται κανείς στο διαλογισμό μπορεί συγχρόνως να αναμορφώσει τη ζωή του αποκτώντας θετικές ιδιότητες.

ΕΡ: Ποιος μπορεί να ασκήσει τον διαλογισμό στο Θείο Λόγο;

Στο Σαντ Ματ, ο Σαμπτ διαλογισμός διδάσκεται σαν μία επιστήμη και μπορεί να ασκηθεί από ανθρώπους όλων των θρησκειών, των πίστεων και των θρησκευτικών συστημάτων. Οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να αλλάξουν πίστη ή να αλλάξουν τις κοινωνικές ή τις θρησκευτικές τους παραδόσεις, την ενδυμασία τους ή τα έθιμα τους για να διαλογιστούν. Ο διαλογισμός που διδάσκεται από τους Διδασκάλους του Σαντ Ματ μπορεί να ασκηθεί από ανθρώπους όλων των ηλικιών, από παιδιά μέχρι εκατοντάχρονους καθώς δεν έχει δύσκολες στάσεις (ασάνας), τεχνικές αναπνοής ή αποχές από τις δραστηριότητες της ζωής. Ο διαλογισμός είναι μια απλή διαδικασία που μπορεί να ασκηθεί από αυτούς που είναι υγιείς αλλά ακόμα και από αυτούς που είναι ανάπηροι.

ΕΡ: Πρέπει κανείς να αφήσει το σπίτι, την οικογένεια, τη Θρησκεία ή την κουλτούρα του για να μελετήσει τον Σαμπτ διαλογισμό;

Όχι. Το Σαντ Ματ είναι ένα «Μονοπάτι θετικού μυστικισμού» στο οποίο παραμένουμε σε επαφή με τον κόσμο, παραμένουμε μέσα στην κοινωνία μας, την κουλτούρα μας και την οικογένεια μας. Εκπληρώνουμε τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις μας, όσο καλύτερα μπορούμε και ταυτόχρονα φροντίζουμε την πνευματική μας ανάπτυξη. Το να γίνει κανείς σπουδαστής του Σαντ Ματ και να μάθει τον Σαμπτ διαλογισμό, δεν σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξει πίστη ή να αλλάξει τη θρησκεία ή την ενδυμασία ή τα έθιμα του.

Πρέπει να παραμείνει κανείς στη θρησκεία του και την κουλτούρα του ενώ ασκείται σε αυτό το διαλογισμό. Όσο αναπτυσσόμαστε πνευματικά πρέπει με αγάπη και αφοσίωση, να εκπληρώνουμε τις υποχρεώσεις μας προς την οικογένεια μας, την εργασία μας, τη μόρφωση και την καριέρα μας, την κοινότητα μας και τον κόσμο. Πρέπει, να βοηθάμε τους άλλους και να προσπαθούμε να συμβάλλουμε θετικά στη γενική ευημερία.

Το Σαντ Ματ έχει μία πρακτική μέθοδος με την οποία μπορούμε να ανακαλύψουμε τον αληθινό μας εαυτό ότι δηλαδή είμαστε μία ψυχή και να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, για να μπορέσουμε να ξαναενώσουμε την ψυχή μας με το Θεό. Είναι ο τρόπος για να ανακαλύψουμε τον αληθινό μας σκοπό στη ζωή και να φτάσουμε το στόχο της Φώτισης στη διάρκεια αυτής της ζωής.

ΕΡ: Γιατί τα πνευματικά διδάγματα οι Διδάσκαλοι τα καθορίζουν με τον όρο «Επιστήμη της Πνευματικότητας»;

Η Επιστήμη της Πνευματικότητας είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη θρησκευτικός, διεθνής οργανισμός, που διδάσκει τον διαλογισμό στο Θείο Λόγο σαν επιστήμη, που μπορεί να ασκηθεί από ανθρώπους όλων των χωρών και των όλων των θρησκειών. Βοηθάει επίσης τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις ηθικές αρετές της αγάπης, της μη βίας, της φιλαλήθειας, της ταπεινοφροσύνης και της εξυπηρέτησης των άλλων. Γίνονται εργαστήρια διαλογισμού, μαθήματα και συγκεντρώσεις, ομιλίες πάνω σε διάφορα πνευματικά θέματα και συνέδρια που εστιάζονται στο διαλογισμό και την πνευματικότητα. Ο λόγος που ονομάζεται «Επιστήμη της πνευματικότητας» είναι γιατί ο διαλογισμός ασκείται σαν επιστήμη, που το πείραμα γίνεται μέσα στο εργαστήριο του σώματός μας. Είναι ένας οργανισμός που ενθαρρύνει τους ανθρώπους να εφαρμόσουν την τεχνική του διαλογισμού, για να δουν οι ίδιοι ότι οι πνευματικοί θησαυροί είναι μέσα τους. Εκτελώντας σωστά το πείραμα βλέπουμε οι ίδιοι το εσωτερικό Φως και ακούμε τον Ήχο ή την εσωτερική Μουσική. Είναι μόνον όταν έχει κανείς ο ίδιος την εμπειρία, που μπορεί πραγματικά να καταλάβει και να πειστεί. Το διάβασμα των βιβλίων και οι διαλέξεις μπορούν να δείξουν το δρόμο και να δώσουν τη μέθοδο, αλλά η έμπρακτη απόδειξη της πνευματικότητας έρχεται μόνον όταν έχουμε την εμπειρία της εμείς οι ίδιοι, μέσω του διαλογισμού.

Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι η επιστήμη και η πνευματικότητα είναι τελείως αντίθετοι τομείς μελέτης και πράξης. Από τη δική μου εμπειρία και στους δύο τομείς, μπορώ να πω, ότι είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Για μένα, η πνευματικότητα είναι η επιστήμη όλων των επιστημών. Ο σκοπός της επιστήμης είναι να ανακαλύψει τις πιο βαθιές πνευματικές αλήθειες και ο σκοπός της πνευματικότητας είναι η έρευνα για την αιτία πίσω από τα επιστημονικά δεδομένα.

Αν κοιτάξουμε την επιστήμη σήμερα, βλέπουμε ότι ένας από τους στόχους που έχουν οι επιστήμονες είναι να ανακαλύψουν πώς ήρθε σε ύπαρξη η Δημιουργία και πώς άρχισε η ανθρώπινη ζωή. Κάποιο από τα τηλεσκόπια των δορυφόρων που τριγυρνάνε γύρω από τον πλανήτη μας μπορεί να ανιχνεύσει μερικά από τα πρώτα υπολείμματα απ' αυτό που οι επιστήμονες θεωρούν ως Μεγάλη Έκρηξη (Big Bang). Λαμβάνοντας σήματα από έτη φωτός

μακριά, μπορούμε να ανακαλύψουμε μία ακτίνα της δραστηριότητας του μακρινού παρελθόντος, του οποίου το φως μόλις τώρα φτάνει σε μας, δισεκατομμύρια χρόνια αργότερα. Οι επιστήμονες συναγωνίζονται για να δουν ποιος θα είναι ο πρώτος που θα ανακαλύψει τι συνέβη τη στιγμή της Δημιουργίας. Γιατί; Μέσα στους ανθρώπους είναι κρυμμένη η επιθυμία να αποδείξουν την ύπαρξη της Δύναμης που μας δημιούργησε. Λίγοι είναι ικανοποιημένοι με τη θεωρία ότι η Δημιουργία ήταν απλά ένα τυχαίο συμβάν, μια συμπύκνωση συμπαντικής σκόνης. Μέσα σε κάθε καρδιά, βρίσκεται κρυμμένη η επιθυμία να έχουμε την απόδειξη ότι υπάρχει Θεός και ότι είμαστε ψυχές, μια πνοή, ένα μέρος του Ίδιου του Θεού. Η επιστήμη υπάρχει για ν' ανακαλύψει αυτές τις πιο βαθιές πνευματικές αλήθειες.

Από την άλλη πλευρά, εκείνοι που ασχολούνται με την πνευματικότητα προσπαθούν να βρουν την κρυμμένη αλήθεια πίσω από τα επιστημονικά δεδομένα. Ενδιαφέρονται για τους νόμους της φύσης, αλλά επιθυμούν να πάνε πίσω απ' αυτούς για να βρουν το Θείο Νόμο που έφερε τα πάντα σε ύπαρξη. Ενώ οι φυσικοί επιστήμονες ερευνούν μέσω της εξωτερικής παρατήρησης και των επιστημονικών οργάνων, οι πνευματικοί αναζητητές ερευνούν μέσω της εσωτερικής παρατήρησης με το να υψώνονται πάνω από τη φυσική περιοχή της ύπαρξης σε ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας.

Υπάρχουν μερικοί άνθρωποι σήμερα που δεν γνωρίζουν τις αναφορές που έχουν γίνει σχετικά με τις πνευματικές εμπειρίες. Ενώ οι Γραφές όλων των θρησκειών μιλούν για πνευματική ακτινοβολία και θαύματα, ο αιώνας της επιστήμης προσπάθησε να ελαχιστοποιήσει αυτές τις αναφορές και να τις παρουσιάσει σαν μύθους. Όμως, από τις δεκαετίες του 1970 και 1980, ένα νέο κύμα πληροφόρησης απλώθηκε στον πλανήτη καθώς υπάρχουν πολυάριθμες αφηγήσεις ανθρώπων που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες.

Αν και αυτές οι εμπειρίες έχουν αναφερθεί μέσα στην ιστορία, η συχνότητα των αναφορών αυξήθηκε στην εποχή μας, γιατί η σύγχρονη επιστήμη έχει τώρα την ευκολία να ξαναφέρνει στη ζωή κάποιους από αυτούς που κλινικά είχαν πεθάνει. Ο σύγχρονος ιατρικός εξοπλισμός μπορεί να ξαναζωντανέψει μια καρδιά που έχει σταματήσει. Έτσι βλέπουμε ότι πολλοί άνθρωποι, που τους ξανάφεραν πίσω στη ζωή, αναφέρουν ότι είχαν πνευματικές εμπειρίες σε έναν κόσμο Φωτός, όσο χρόνο παρέμεναν κλινικά νεκροί.

Υπάρχουν επίσης άνθρωποι που έχουν κάποιας μορφής διόραση και αποκρυφιστικές δυνάμεις, που να μπορούν να δουν εκείνους που έχουν πεθάνει και επιβεβαιώνουν τις πληροφορίες που δόθηκαν από τους κλινικά νεκρούς και που κανένας άλλος στο Φυσικό επίπεδο δε θα μπορούσε να γνωρίζει. Οι δημοσκοπήσεις και οι μελέτες δείχνουν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν στο Θεό, στην ψυχή και στη μετά θάνατο ζωή. Τα άτομα αυτά δεν βλέπουν καμία αντιπαράθεση μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας. Πιστεύουν τόσο στον επιστημονικό νόμο όσο και στον πνευματικό.

Αυτά που οι άνθρωποι θεωρούν σαν θαύματα δεν είναι τίποτα περισσότερο παρά ανώτεροι από τους Φυσικούς, νόμοι που είναι κρυμμένοι από μας. Οι επιστήμονες έφτασαν να συνειδητοποιήσουν ότι αυτό το σύμπαν δεν είναι τόσο στερεό όσο νόμιζαν. Η ύλη είναι δονούμενη ενέργεια που φαίνεται στο φυσικό μάτι να βρίσκεται σε στερεή κατάσταση. Όταν αναλύσουμε το σύμπαν στα βασικά συστατικά του, βλέπουμε ότι είναι ενέργεια, Φως και Ήχος. Η εκτέλεση θαυμάτων δεν είναι τίποτα περισσότερο από το να έρθουμε σε επαφή με την ενέργεια και να τη χειριστούμε με τη δύναμη της σκέψης και του πνεύματος.

Αν κοιτάξουμε τη σύγχρονη ιατρική, βλέπουμε μια ολοκληρωτικά καινούργια προσέγγιση στη θεραπεία. Στο παρελθόν νομίζαμε ότι η θεραπεία γινόταν με τη χορήγηση ορισμένων φαρμάκων. Ένας νέος τομέας ιατρικής εξερευνά τη σχέση μεταξύ νου και σώματος. Οι ερευνητές λένε ότι «Η *θεραπεία του σώματος γίνεται θεραπεύοντας το νου και χρησιμοποιώντας τη δύναμη της ψυχής*». Σε μερικά από τα μεγαλύτερα ιατρικά Ινστιτούτα του κόσμου, οι γιατροί συστήνουν το διαλογισμό σαν ένα τρόπο για την ελάττωση του άγχους και την εξάλειψη ασθενειών σχετικών με το άγχος. Μια μελέτη αποκάλυψε ότι οι άνθρωποι που αφιέρωναν χρόνο σε διαλογισμό ή σε λατρείες θρησκευτικής φύσης ανάρρωναν πιο γρήγορα μετά από μία εγχείρηση από εκείνους που δεν αφιέρωναν. Ζούμε σε μία θαυμάσια εποχή που οι διαχωριστικές γραμμές μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας ξεθωριάζουν.

Αν ρωτήσετε επιστήμονες που έκαναν επιστημονικές ανακαλύψεις για το πώς ξεπέρασαν τα μέχρι τότε επιστημονικά δεδομένα, θα σας μιλήσουν για μια έμπνευση που είχαν σε κάποια δεδομένη στιγμή. Για παράδειγμα ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, που θεμελίωσε τη θεωρία της σχετικότητας, αποτέλεσμα της οποίας είναι να

ζούμε σήμερα στην πυρηνική εποχή, είπε μία φορά, «*Σας διαβεβαιώνω ότι η συμπαντική θρησκευτική εμπειρία είναι η πιο δυνατή και η πιο ευγενική καθοδηγητική δύναμη που κινεί την επιστημονική έρευνα*».

Κάποτε όταν μου δόθηκε μία Ανώτατη Επιστημονική Διάκριση από το Αμερικανικά Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλινόϊς, κάποιος, καλοπροαίρετα με ρώτησε, τι σχέση μπορεί να έχω εγώ ένας επιστήμονας με τόσο μακροχρόνια επιστημονική ενασχόληση, με την πνευματικότητα. Του εξήγησα ότι, επιστήμη και πνευματικότητα στοχεύουν και οι δυο στο να βρουν την αλήθεια και να την διακρίνουν μεταξύ του αληθινού και του ψεύτικου.

Εκείνοι που έχουν διαλέξει την επιστήμη δεν διαφέρουν πολύ από κείνους που αφιερώνουν χρόνο στην πνευματική έρευνα. Και οι δύο ψάχνουν τις απαντήσεις στο ίδιο ερώτημα, αλλά με διαφορετικούς τρόπους. Και οι δύο ψάχνουν να γνωρίσουν πώς και γιατί λειτουργεί η πραγματικότητα. Ενώ οι επιστήμονες κοιτάζουν τα άστρα μέσω δυνατών τηλεσκοπίων, και ακούνε τα ραδιοκύματα από μακρινά άστρα μέσω επιστημονικών οργάνων, οι πνευματικοί επιστήμονες κοιτάζουν στα εσωτερικά άστρα και ακούνε την εσωτερική Μουσική των Σφαιρών μέσω του διαλογισμού. Και οι δύο κάθονται σε σιωπή, παρατηρώντας και περιμένοντας. Και οι δύο ψάχνουν για τις ίδιες απαντήσεις. Οι επιστήμονες προσπαθούν να ανακαλύψουν την πραγματικότητα με τα εξωτερικά τους μάτια και αυτιά, ενώ οι πνευματικοί επιστήμονες–αναζητητές, προσπαθούν να την βρουν με τα εσωτερικά τους μάτια και αυτιά.

Στη ζωή μου είχα το καλύτερο και από τους δύο κόσμους. Μαθήτευσα στο καλύτερο Μηχανολογικό Ινστιτούτο του Μαντράς στην Ινδία και αργότερα έλαβα το Ανώτατο Δίπλωμα της Τεχνολογίας από το Τεχνολογικό Ινστιτούτο του Σικάγου καθώς και το Ανώτατο Δίπλωμα Θετικών Επιστημών. Συγχρόνως όμως εκπαιδεύτηκα και από τους δύο μεγαλύτερους «πνευματικούς επιστήμονες» του τελευταίου αιώνα, τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ. Αυτοί μου δίδαξαν την τεχνική του διαλογισμού και το πώς ν' ακούω και να βλέπω τους Νόμους του Σύμπαντος με το μάτι της ψυχής. Βρίσκω ότι το επιστημονικό μου υπόβαθρο με βοήθησε να ερευνήσω και να μελετήσω την πνευματικότητα με τρόπους απόλυτα επιστημονικούς. Σαν επιστήμονες αρχικά εξετάζουμε κάτι προσεκτικά και στη συνέχεια κάνουμε προσεκτικά παρατηρήσεις. Αυτή η επιστημονική προσέγγιση με βοήθησε ν' αποδείξω την εγκυρότητα των πνευ-

ματικών εμπειριών. Παρόμοια, το πνευματικό μου υπόβαθρο με έκανε ικανό να μελετήσω καλύτερα την επιστήμη. Ο διαλογισμός μας βοηθάει να έρθουμε σε επαφή με ένα επίπεδο διαίσθησης και αποκάλυψης που μας δίνει την έμπνευση ν' ανακαλύψουμε επιστημονικές αλήθειες. Όπως αναφέρουν μερικοί επιστήμονες, οι ανακαλύψεις που πρόσφεραν στην ανθρωπότητα, τους ήρθαν σαν εμπνεύσεις. «*Η έμπνευση δεν είναι τίποτα άλλο παρά η επαφή με τους πνευματικούς νόμους*».

Πιστεύω ότι η πνευματικότητα είναι η επιστήμη όλων των επιστημών. Η επιστήμη και η πνευματικότητα έχουν αμοιβαία συνεργασία. Αν εκείνοι που ασχολούνται με την επιστήμη αφιερώνουν κάποιο χρόνο σε εσωτερική σιωπή, θα έρθει η έμπνευση και θα τους οδηγήσει στις απαντήσεις που ψάχνουν να βρουν.

Παρόμοια, αν αυτοί που ενδιαφέρονται για την πνευματικότητα εφαρμόσουν τον επιστημονικό νόμο του να εξετάζουν τις υποθέσεις μέσα στο εργαστήριο του σώματος και της ψυχής τους, θα βρουν τα αποτελέσματα που χρειάζονται. Ελπίζω ότι εκείνοι που ασχολούνται με τις επιστημονικές επιδιώξεις να μπορέσουν ν' ανακαλύψουν τρόπους για να βοηθήσουν να γίνει ο κόσμος ένας καλύτερος τόπος, όπως επίσης και να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματα που μας καίνε και που μας οδηγούν στο να ανακαλύψουμε τη μεγαλύτερη αλήθεια όλων των εποχών, «το Θεό, την ψυχή μας και το σκοπό της ζωής μας εδώ στη γη».

ΕΡ: Υπάρχει επιστημονική εξήγηση για την εσωτερική Μουσική, που ονομάζεται Νάαμ ή Σάμπτ;

Όταν διασπάμε την ύλη, καταλήγουμε στα ηλεκτρόνια, τα πρωτόνια και τα νετρόνια. Η επιστήμη σήμερα καταλήγει στο γεγονός ότι στην καρδιά αυτών των μικρότατων «σωματιδίων» υπάρχει μία δόνηση που τα κάνει να πάλλουν εξαιρετικά γρήγορα. Στην καρδιά της ύλης κινούνται πακέτα ενέργειας και η δόνηση βγαίνει σαν φως και ήχος. Για χιλιάδες χρόνια, οι άγιοι μιλούσαν για την εσωτερική Μουσική του Θεού, αν και αυτή είναι γνωστή με διαφορετικά ονόματα. Αυτή αντηχεί μέσα σε κάθε σωματίδιο αυτού του Σύμπαντος. Όταν ανοιχτεί το πνευματικό μας μάτι και το πνευματικό μας αυτί την ώρα της Μύησης, μπορούμε να συνδεθούμε με αυτή τη δόνηση, να τη δούμε και να την ακούσουμε. Ο Σάμπτ ή το Φως και ο Ήχος είναι μέσα στον καθένα μας. Καθώς γίνεται αυτή η σύνδεση, υψωνόμαστε πάνω από τη Φυσική σωματική συνειδητό-

τητα και πετάμε στις Εσωτερικές πνευματικές περιοχές. Υπάρχει απόλυτη ταυτότητα μεταξύ αυτών για τα οποία μιλούν οι επιστήμονες, σχετικά με τον ήχο και τις δονήσεις και αυτών που μας μίλησαν οι μύστες και οι άγιοι εδώ και πολλά χρόνια.

ΕΡ: Γιατί χρησιμοποιείτε τους όρους «ενδυναμώνοντας την ψυχή» και «δύναμη της ψυχής»;

Μέσα μας, η αληθινή φύση της ψυχής είναι η Θεία αγάπη, η διαρκής ειρήνη, η σοφία, η αφοβία, η συνειδητότητα, η ατέλειωτη μακαριότητα και η αιώνια ζωή. Αντί να έρθουμε σε επαφή με αυτό τον πνευματικό πλούτο, ενδυναμώνουμε το νου μας για να καλύψουμε αυτά τα κρυμμένα δώρα. Έχουμε άγνοια γι' αυτούς τους θησαυρούς γιατί η δύναμη της ψυχής έχει σκεπαστεί από τα καλύμματα του νου, των αισθήσεων και του φυσικού σώματος. Η ψυχή έχει χαθεί μέσα στον κόσμο του νου, της ύλης και της ψευδαίσθησης. Η ψυχή ταυτίζεται με το σώμα και το νου και έχει ξεχάσει τη φύση της. Έτσι, ο νους και το σώμα την εξουσιάζουν. Για να συνειδητοποιήσουμε την αληθινή μας φύση, πρέπει να ενδυναμώσουμε την ψυχή ώστε να μπορεί να εμπλουτίσει τη ζωή μας. Το να ενδυναμώσουμε την ψυχή σημαίνει ότι αποσύρουμε τη δύναμη που έχει πάνω μας ο νους και οι αισθήσεις, για να μπορεί η ψυχή να ελέγχει και να οδηγεί τη ζωή μας αντί γι' αυτά.

Όταν ενδυναμώνουμε την ψυχή, γεμίζουμε με αγάπη πολύ πιο μεγάλη από οποιαδήποτε μπορούμε να γνωρίσουμε πάνω στη γη, με συνειδητότητα του εαυτού μας και του Θεού, με αφοβία που μπορεί να μας βοηθήσει να υπερνικήσουμε ακόμη και το φόβο του θανάτου, με αθανασία γιατί γνωρίζουμε ότι ακόμη και αν πεθάνει το σώμα μας, η ψυχή μας ζει για πάντα και με αιώνια μακαριότητα και ευτυχία.

2 Εκπληρώνοντας την Πνευματική Δίψα

ΕΡ: Τι είναι Μύηση;

Μύηση είναι η διαδικασία του να μάθουμε μια άσκηση διαλογισμού από έναν αρμόδιο πνευματικό Διδάσκαλο που δίνει μία απευθείας επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού μέσα μας. Ο Διδάσκαλος μεταδίδει ένα μέρος του δικού του παλμού ζωής ή προσοχής στο μαθητή για να ανοίξει το εσωτερικό του μάτι και να δει το Φως του Θεού και για να ανοίξει το εσωτερικό αυτί και να ακούσει την εσωτερική Μουσική ή τον Ήχο του Θεού. Ο Διδάσκαλος δίνει καθοδηγήσεις για μια απλή μέθοδο διαλογισμού που ονομάζεται διαλογισμός Σαμπτ, που μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε στο εσωτερικό Φως και Ήχο έτσι ώστε η ψυχή να μπορεί να υπερβεί τη φυσική σωματική συνειδητότητα, για να έχει την εμπειρία ανώτερων πνευματικών περιοχών ομορφιάς, αγάπης και Φωτός.

Ο διαλογισμός βοηθάει στο να ταξιδέψει κανείς πάνω σε ένα εσωτερικό ρεύμα Φωτός και Ήχου μέσω ανώτερων περιοχών της Δημιουργίας μέχρι τελικά να φθάσει στην ένωση της ψυχής με το Θεό. Η Μύηση δίνεται δωρεάν και σε όλους τους ειλικρινείς αναζητητές της αλήθειας που πληρούν τις προϋποθέσεις.

ΕΡ: Ποιος δίνει τη Μύηση και τι συνεπάγεται η λήψη της Μύησης;

Μόνον ο ζωντανός Διδάσκαλος μπορεί να δώσει Μύηση. Ο Διδάσκαλος δίνει τις καθοδηγήσεις της Μύησης που περιγράφουν το διαλογισμό Σαμπτ (το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και Ήχο), δίνει περιγραφές του εσωτερικού ταξιδιού, τις πέντε «Φορτισμένες Λέξεις» και ανοίγει το εσωτερικό μάτι και αυτί των μαθητών, για να μπορούν να δουν και να ακούσουν το Φως και τον Ήχο του Θεού.

Ο ζωντανός Διδάσκαλος είναι ο μόνος που δίνει Μύηση και μπορεί ο ίδιος προσωπικά να δώσει τις καθοδηγήσεις της Μύησης. Ο Διδάσκαλος μπορεί επίσης να εξουσιοδοτήσει έναν αντιπρόσωπο ή ομαδάρχη να διαβάσει τις καθοδηγήσεις εκ μέρους του. Ακόμη και αν κάποιος πάρει τις καθοδηγήσεις της Μύησης από έναν αντιπρόσωπο με την έγκριση του ζωντανού Διδασκάλου, ο μυημένος πρέπει να θεωρεί ότι έχει μυηθεί από τον ζωντανό Διδάσκαλο. Είναι μόνον ο Διδάσκαλος που δίνει τη Μύηση και όχι ο αντιπρόσωπος ή ο ομαδάρχης. Ο αντιπρόσωπος διαβάζει μόνο τις εξωτερικές καθοδηγήσεις εκ μέρους του ζωντανού Διδασκάλου,

όμως είναι ο ζωντανός Διδάσκαλος που δίνει τον πνευματικό παλμό σε πνευματικό επίπεδο εσωτερικά.

ΕΡ: Υπάρχει κάποια διαφορά αν κάποιος πάρει τις καθοδηγήσεις της Μύησης από τον ίδιο το Διδάσκαλο ή αν διαβαστούν από έναν επιλεγμένο αντιπρόσωπο ή ομαδάρχη του Διδασκάλου;

Εφόσον η Μύηση είναι μια διαδικασία που ο Διδάσκαλος μεταδίδει την πνευματική του προσοχή στο μαθητή, αυτή δεν γίνεται στο Φυσικό επίπεδο. Αυτή η διαδικασία γίνεται είτε ο μαθητής βρίσκεται στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου είτε βρίσκεται δέκα χιλιάδες μίλια μακριά. Όμως στο Φυσικό επίπεδο οι καθοδηγήσεις της Μύησης μεταδίδονται προφορικά στο μαθητή. Διαβάζονται ορισμένες οδηγίες που αφορούν την τεχνική του διαλογισμού, δίνονται τα «Πέντε Φορτισμένα Ονόματα» και ακόμα η περιγραφή του εσωτερικού πνευματικού ταξιδιού. Αυτά μπορούν να δοθούν προσωπικά από το Διδάσκαλο ή μπορούν να διαβαστούν από έναν επιλεγμένο αντιπρόσωπο ή ομαδάρχη που έχει εγκρίνει ο Διδάσκαλος. Η ανάγνωση των εξωτερικών καθοδηγήσεων μπορεί να γίνει από οποιονδήποτε έχει εξουσιοδοτηθεί από το Διδάσκαλο. Η εσωτερική πνευματική σύνδεση με το Φως και τον Ήχο που δίνει ο Διδάσκαλος στο μαθητή γίνεται σε πνευματικό επίπεδο και δεν έχει σημασία αν ο μαθητής βρίσκεται στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου την ώρα της Μύησης ή σε Μύηση όπου οι καθοδηγήσεις διαβάζονται από έναν αντιπρόσωπο ή ομαδάρχη. Η φόρτιση, η εμπειρία και το όφελος προέρχονται από την προσοχή του Διδασκάλου και αυτά μπορεί κανείς να τα απολαύσει είτε βρίσκεται στη φυσική του παρουσία είτε όχι.

ΕΡ: Ποια είναι τα οφέλη της Μύησης;

Το Σαντ Ματ διδάσκει ότι παίρνοντας τη Μύηση, που είναι η «Πνευματικά Φορτισμένη Προσοχή» ενός Τέλειου Διδασκάλου, ο μαθητής θα έχει διάφορα οφέλη. Σε αυτή την επιστημονική εποχή έχουμε διδαχθεί να μην πιστεύουμε τίποτα αν δεν το δούμε εμείς οι ίδιοι. Οι περισσότερες Γραφές που είναι γραμμένες από αγίους και ιδρυτές διαφόρων θρησκειών μας λένε ότι υπάρχει Θεός, ότι είμαστε ψυχή και ότι υπάρχει ζωή πέρα απ' αυτό το Φυσικό βασίλειο. Η ανάγνωση των Ιερών Γραφών μπορεί να μας εμπνεύσει, αλλά δεν μπορεί να μας ικανοποιήσει αν θέλουμε την απόδειξη

εμείς οι ίδιοι. Η Μύηση επιτρέπει σε μας τους ίδιους να έχουμε την εμπειρία της αλήθειας μέσα στο εργαστήριο του ανθρώπινου σώματος. Τα παρακάτω είναι τα διάφορα οφέλη της Μύησης:

- 1) Στη Μύηση, όταν ο Διδάσκαλος μεταδίδει το δικό του «παλμό ζωής», ανοίγεται το εσωτερικό μάτι και το εσωτερικό αυτί για να δούμε και να ακούσουμε εμείς οι ίδιοι το εσωτερικό Φως και τον εσωτερικό Ήχο του Θεού. Η εμπειρία που αυτός δίνει για να ξεκινήσουμε κάνει τους αναζητητές να γνωρίσουν ότι υπάρχει κάτι πέρα απ' αυτό το Φυσικό κόσμο. Ο Διδάσκαλος διδάσκει μία άσκηση διαλογισμού που μας βοηθάει να υπερβούμε τη φυσική σωματική συνειδητότητα για να έχουμε την εμπειρία ανώτερων εσωτερικών βασιλείων. Από εκεί και πέρα, τελειοποιούμε την άσκηση του διαλογισμού, για να μπορούμε να έχουμε όλο και περισσότερο την εμπειρία από τους εσωτερικούς θησαυρούς που βρίσκονται μέσα μας και περιμένουν να τους ανακαλύψουμε.
- 2) Η εσωτερική Φωτεινή μορφή του πνευματικού Διδασκά λου προστατεύει και οδηγεί την ψυχή στο εσωτερικό ταξίδι. Τα εσωτερικά βασίλεια είναι απέραντα. Υπάρχουν βασίλεια και βασίλεια, εσωτερικά. Ακριβώς όπως χρειαζόμαστε έναν οδηγό για να μας βοηθήσει όταν ταξιδεύουμε σε μια άγνωστη χώρα, παρόμοια, χρειαζόμαστε την προστασία ενός οδηγού όταν ταξιδεύουμε στα εσωτερικά βασίλεια. Μετά τη Μύηση, ο Διδάσκαλος μας οδηγεί σαν εσωτερικός πνευματικός οδηγός μας, μέσα στα ανώτερα βασίλεια. Μας προσφέρει καθοδήγηση και προστασία καθώς η ψυχή μας ταξιδεύει από τη Φυσική στην Αστρική, στην Αιτιατή και στην Υπεραιτιατή περιοχή μέχρι να συγχωνευτεί πάλι με το Θεό στο καθαρά πνευματικό βασίλειο.
- 3) Ο Διδάσκαλος δίνει στο μυημένο πέντε "Φορτισμένα Ονόματα" που τα χρησιμοποιεί για προστασία και σαν κωδικός για να βοηθήσουν την ψυχή να ταξιδεύει μέσω των ανώτερων επιπέδων. Επαναλαμβάνοντας αυτά τα Ονόματα προστατευόμαστε από οποιαδήποτε αρνητική οντότητα. Μόνο ένας γνήσιος εκπρόσωπος της Θετικής Δύναμης του Θεού θα σταθεί μπροστά στην επανάληψη των πέντε Φορτισμένων Ονομάτων.
- 4) Η άσκηση του «Σιμράν» δηλαδή η νοερή επανάληψη των «Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων» μας βοηθάει να ακινητοποιήσουμε το νου. Μία από τις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις που

δέχομαι για το διαλογισμό είναι η εξής: Πώς μπορούμε να καινητοποιήσουμε το νου για να μπορέσουμε να διαλογιστούμε; Φαίνεται ότι πολλοί άνθρωποι μπορεί να κάθονται για διαλογισμό, αλλά δε μπορούν να σταματήσουν τη σταθερή ροή των σκέψεων που τους βομβαρδίζει. Όταν αρχίσουμε να διαλογιζόμαστε μπορεί ο νους να μας αποσπά με σκέψεις. Ο νους είναι αεικίνητος όπως ο υδράργυρος. Διαρκώς κινείται. Στο διαλογισμό, ενώ προσηλώνουμε το βλέμμα μας στο μέσον από ό,τι βλέπουμε μπροστά μας, οι σκέψεις μπορεί να μας απόσπάσουν. Για να αντιμετωπιστεί αυτό υπάρχει ένα απλό φάρμακο που χρησιμοποιείται από τους Διδασκάλους του Σαντ Ματ. Αυτό ονομάζεται «Σιμράν». Το «Σιμράν» κρατά την εσωτερική μας προσοχή εστιασμένη χωρίς απόσπαση. Ο πνευματικός Διδάσκαλος διδάσκει την άσκηση του «Σιμράν, που συνίσταται στην νοερή επανάληψη των "Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων του Θεού". Αυτά τα Ονόματα είναι φορτισμένα πνευματικά με την προσοχή του Διδασκάλου. Η φόρτιση αυτή βοηθάει το μαθητή να εστιάζει και να ακινητοποιεί την προσοχή του στο Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό ή Έκτο τσάκρα.

Αυτό μας βοηθάει να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον κόσμο και από το σώμα κάτω από τα μάτια, για να εστιαστούμε στο Έκτο Τσάκρα. Η νοητική ή η σιωπηλή επανάληψη των πέντε Ονομάτων δίνει μια πνευματική ώθηση στην ψυχή για να μπορεί να αποσυρθεί από τη συνειδητότητα του σώματος, να συνδεθεί με το Φως και τον Ήχο εσωτερικά και τελικά να μπει στην κατάσταση συνειδητότητας των βασιλείων του Υπερπέραν.

Το κλειδί για να εξερευνήσουμε τα εσωτερικά πνευματικά βασίλεια και να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας είναι να βρούμε την εσωτερική πύλη εισόδου στο Έκτο Τσάκρα. Η δυσκολία είναι ότι ο νους συνεχώς θα μας αποσπά από το να παραμένουμε εστιασμένοι εκεί. Έτσι είναι σημαντικό το να επαναλαμβάνουμε τις "Πέντε Φορτισμένες Λέξεις", που έχουν τη δύναμη να αποσύρουν την προσοχή μας στο Έκτο τσάκρα. Οι πέντε «Φορτισμένες Λέξεις» λειτουργούν επίσης σαν διαβατήριο που μας επιτρέπει την ανύψωσή μας από τη μία περιοχή στην άλλη. Η επανάληψη αυτών των "Πέντε Ονομάτων" βοηθάει στο ξεκλείδωμα της πύλης εισόδου κάθε εσωτερικής περιοχής.

5) Ο Διδάσκαλος αναλαμβάνει την ευθύνη της διεκπεραίωσης του Κάρμα του μαθητή στη διάρκεια αυτής της ζωής του, για να μπορέσει η ψυχή να φτάσει στην ένωση με το Θεό. Ο Διδάσκαλος μπορεί επίσης να διευθετήσει τα καρμικά χρέη του μαθητή αν θεωρεί ότι αυτό είναι για το καλύτερο πνευματικό του όφελος και καμιά φορά ο Διδάσκαλος επωμίζεται το Κάρμα του μαθητή.

Το Σαντ Ματ διδάσκει ότι η ψυχή κάνει ένα μακρινό ταξίδι μέσα από διάφορες περιοχές της Δημιουργίας από τη στιγμή που χωρίστηκε από το Θεό μέχρι να ξαναγυρίσει σε Εκείνον. Αυτό το ταξίδι εμπεριέχει και τη μετεμψύχωση της ψυχής από τη μία μορφή ζωής στην άλλη, μέσα από τα 8.400.000 είδη ζωής που υπάρχουν. Καθώς η ψυχή περνάει από τη μια στην άλλη ανθρώπινη ζωή συσσωρεύει Κάρμα. Αυτό το Κάρμα είναι μια καταγραφή των εντυπώσεων από όλες τις σκέψεις, τα λόγια, και τις πράξεις της. Το συσσωρευμένο Κάρμα μπορεί να είναι καλό ή κακό αποτέλεσμα από καλές σκέψεις, λόγια και πράξεις, ή κακές σκέψεις λόγια και πράξεις. Κάθε συγκεκριμένη ζωή καθορίζεται από το Κάρμα μας. Στις τρεις κατώτερες περιοχές της Δημιουργίας ο νόμος του Κάρμα, ή νόμος της Δράσης και Αντίδρασης, δραστηριοποιεί ένα σύστημα δικαιοσύνης στο οποίο ανταμείβεται κανείς για τις καλές πράξεις και τιμωρείται για τις κακές πράξεις. Πρέπει να παραμείνει κανείς στις τρεις κατώτερες περιοχές για να δρέψει τις ανταμοιβές και τις τιμωρίες για το Κάρμα του, μέχρι να διευθετηθεί όλο. Όμως καθώς είναι πρακτικά αδύνατον να ζει κανείς χωρίς να είναι απασχολημένος σε σκέψεις, λόγια και πράξεις, συνεχώς συσσωρεύει Κάρμα που είναι αδύνατον να διευθετηθεί, καθώς αυτό όλο και συσσωρεύεται από ζωή σε ζωή. Όμως η μόνη διέξοδος για να βγει μία ψυχή από τον κύκλο των μετενσαρκώ- σεων είναι να διεκπεραιωθεί όλο το Κάρμα που την βαραίνει. Η λύση αυτού του προβλήματος είναι να ξεπληρώνουμε Κάρμα αλλά και να μην δημιουργούμε καινούργιο.

Το να περιμένουμε οι λογαριασμοί να εξισωθούν στο μηδέν, θα μας πάρει εκατομμύρια ζωές. Έτσι λοιπόν, η ψυχή μας πρέπει να συνεχίσει να ξαναγεννιέται σε αυτό το φυσικό κόσμο. Ο μόνος τρόπος να ξεφύγουμε από τον κύκλο των γεννήσεων και των επαναγεννήσεων είναι να επιστρέψουμε στο Θεό, που είναι ένα αιώνιο βασίλειο, όπου υπάρχει μόνο αγάπη, συνειδητότητα και μακαριότητα και δεν έχει πόνο, βάσανα ή θάνατο.

Για να συγχωνευτούμε πάλι με το Θεό και να μη χρειάζεται να επιστρέψουμε για μία άλλη γέννηση, απαιτείται να ξεπληρωθεί το Κάρμα μας. Ένα από τα μεγάλα οφέλη της Μύησης από ένα ζωντανό Τέλειο Διδάσκαλο (Θεάνθρωπο) είναι ότι ο Διδάσκαλος αναλαμβάνει τον καρμικό λογαριασμό των μυημένων και διευκολύνει στο να τον διευθετήσουν σε αυτή τη ζωή, για να μην υπάρχει ανάγκη να επιστρέψουν σε μία νέα ενσάρκωση.

Με αυτό τον τρόπο οι ψυχές μπορούν να επιστρέψουν στην αιώνια μακαριότητα της ένωσης με το Θεό. Η υπόσχεση του Διδάσκαλου είναι να εξασφαλίσει ότι κάθε ψυχή που έχει πάρει κάτω από την προστασία του, θα επιστρέψει στον Κύριο. Ο Διδάσκαλος δεν θα σταματήσει το Έργο του μέχρι ο μυημένος μαθητής να φτάσει στο ανώτατο βασίλειο του Θεού και να συγχωνευτεί πάλι με την Πηγή από την οποία προήλθε.

- 6) Ο Διδάσκαλος δίνει εξωτερική καθοδήγηση και βοήθεια στο μαθητή για την πνευματική του πρόοδο και προσφέρει πνευματική Χάρη και στους αγαπημένους των μαθητών (γονείς, φίλοι). Ο ζωντανός Διδάσκαλος κατευθύνει σαν φίλος και ευεργέτης κάθε μαθητή. Ο Διδάσκαλος είναι πάντα έτοιμος να βοηθήσει το μαθητή του και στον πνευματικό και στον εγκόσμιο τομέα της ζωής του.

- 7) Την ώρα του θανάτου, εμφανίζεται ο Διδάσκαλος που μας μύησε για να πάρει την ψυχή στο ταξίδι, της προς το Σπίτι της. Ο μαθητής δεν θα συναντήσει τον Άγγελο του Θανάτου (αρχ. Μιχαήλ της Χριστιανικής παράδοσης) που υποβάλλει την ψυχή σε έναν ακριβή και αυστηρό λογαριασμό όλων των σκέψεων, λόγων και πράξεών της, καλών και κακών, που έγιναν στη διάρκεια της ζωής της. Η δουλειά του Αγγέλου του Θανάτου είναι να επιβάλλει δικαιοσύνη σύμφωνα με το: «*Οφθαλμόν αντί οφθαλμού οδόντα αντί οδόντος*». Αντί γι' αυτόν, ο Διδάσκαλος, θα συναντήσει το μαθητή και θα τον φροντίσει σύμφωνα με το νόμο του ελέους και της φιλευσπλαχνίας. Ο Διδάσκαλος θα βοηθήσει, το μαθητή να προοδεύσει πνευματικά με το γρηγορότερο δυνατό τρόπο για να είναι σίγουρος ότι η ψυχή το ταχύτερο δυνατό, θα ξαναβυθιστεί στο θεό.

- 8) ''Οταν κάποιος πάρει τη Μύηση από ένα ζωντανό Διδάσκαλο, ο Διδάσκαλος θα οδηγήσει το μαθητή μέχρι η ψυχή να φτάσει στη συγχώνευση με το Θεό (θέωση). Ο μαθητής μπορεί να εγκαταλείψει τον Διδάσκαλο, αλλά ο Διδάσκαλος δεν θα

εγκαταλείψει ποτέ τον μαθητή του και θα του παρέχει βοήθεια στο ταξίδι της ψυχής του, μέχρι αυτή να ξαναενωθεί με το Θεό.

ΕΡ: Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για τη Μύηση;

Να ακολουθεί κανείς τα διδάγματα των Διδασκάλων. Τα διδάγματα βασίζονται στην πίστη ότι υπάρχει ένας Θεός και ότι η έννοια Θεός μπορεί να πάρει οποιοδήποτε όνομα. Είμαστε όλοι παιδιά αυτού του Θεού. Μία προϋπόθεση για τη Μύηση είναι να ζούμε μια ζωή χορτοφαγίας, αποφεύγοντας το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά, γονιμοποιημένα και μη και οποιοδήποτε υποπροϊόν από αυτά είδη. Επειδή πιστεύουμε στη μη βία, δεν θέλουμε να συμβάλλουμε στο να σκοτώνονται ζώα για να αποτελέσουν την τροφή μας. Το να είμαστε χορτοφάγοι σημαίνει να ζούμε με φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια και γαλακτοκομικά. Μία άλλη προϋπόθεση είναι, ότι θα πρέπει να απέχουμε από τοξικές ουσίες, παραισθησιογόνα, ναρκωτικά και οινόπνευμα (εκτός αν αυτό περιέχεται σε φάρμακα που έχουν συστηθεί από κάποιο γιατρό), επειδή όλα αυτά μας αμβλύνουν τη συνειδητότητα και εμείς για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, πρέπει να βιώσουμε ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας, Ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία που μας κάνει πιο συνειδητούς, ενώ τα ναρκωτικά και το οινόπνευμα αμβλύνουν και παραλύουν τη συνειδητότητά μας. Μία άλλη προϋπόθεση είναι, ότι θα πρέπει να κερδίζουμε με τίμια μέσα τα χρήματα που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε. Πιστεύουμε ότι πρέπει κανείς να εργάζεται τίμια για να κερδίζει αυτά που χρειάζεται για να ζήσει. Πρέπει να στεκόμαστε στα πόδια μας και να μην εξαρτόμαστε από κανέναν άλλον, εκτός από την περίοδο που είμαστε παιδιά.

Πριν πάρουμε τη Μύηση, θα πρέπει να καταλάβουμε τα διδάγματα διαβάζοντας τα βιβλία και τα φυλλάδια ή παρακολουθώντας το Σάτσανγκ. Θα πρέπει επίσης να είμαστε προετοιμασμένοι να κάνουμε διαλογισμό και να διάγουμε ηθική ζωή. Ο καθένας μπορεί να παραμείνει στη θρησκεία του. Δεν χρειάζεται να αλλαξοπιστήσει. Αυτές είναι οι βασικές προϋποθέσεις για τη Μύηση. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε επιθυμία και θέληση να γνωρίσουμε το Θεό αν θέλουμε να επιτύχουμε στο Μονοπάτι.

Θα πρέπει επίσης να γνωρίζουμε ότι σε αυτό το Πνευματικό Μονοπάτι δεν είναι ανάγκη να αρνηθούμε τη ζωή. Το μονοπάτι της Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα είναι ένα μονοπάτι θετικού μυστικι-

σμού. Δεν πιστεύουμε στο να εγκαταλείψουμε το σπιτικό μας, να αλλάξουμε την ενδυμασία μας ή να εγκαταλείψουμε τον τόπο που ζούμε και να εγκατασταθούμε σε ένα άσραμ ή σε ένα μοναστήρι για να διαλογιζόμαστε συνέχεια. Πιστεύουμε ότι ο Θεός μας έχει δώσει αυτή τη ζωή για ένα σκοπό. Πρέπει να εκπληρώνουμε τα καθήκοντα μας. Πιστεύουμε ότι πρέπει να ζούμε μέσα στον κόσμο, εκπληρώνοντας όλες μας τις υποχρεώσεις όσο καλύτερα μπορούμε, εστιάζοντας την προσοχή μας στο Θεό.

ΕΡ: Γιατί πρέπει να ακολουθούμε τη χορτοφαγική διατροφή και να αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη και τα ναρκωτικά για να γίνουμε δεκτοί για τη Μύηση;

Μας ζητείται να είμαστε χορτοφάγοι, και να απέχουμε από το οινόπνευμα και τα ναρκωτικά για να μυηθούμε. Η χορτοφαγική διατροφή αποτελείται από τροφή που προέρχεται από τα φυτά ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ο λόγος που απέχουμε από το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αυγά είναι ότι θέλουμε να έχουμε τη λιγότερη καταστροφή ζωής στο περιβάλλον. Αν και η χορτοφαγική τροφή προέρχεται κυρίως από τα φυτά, που και αυτά έχουν ζωή, τα φυτά έχουν τη λιγότερη συνειδητότητα. Το να τρώμε φυτά συνεπάγεται τη λιγότερη καταστροφή της δύναμης της ζωής. Πάνω σε αυτό τον πλανήτη, οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε για να ζήσουν. Αλλά οφείλουμε να τρώμε εκείνα τα φαγητά που επιφέρουν το λιγότερο Κάρμα. Τα ζώα, τα πουλιά, τα ερπετά και τα αυγά όλα έχουν ζωή μέσα τους. Και τα φυτά επίσης έχουν ζωή, αλλά στην κατώτατη μορφή. Περιέχουν μόνο την ιδιότητα (tattva) του νερού, ενώ τα ερπετά, τα πουλιά και τα ζώα έχουν περισσότερες ιδιότητες (tattvas). Εφόσον η ζωή βασίζεται στη θρέψη του σώματος, παραμένουμε στο χορτοφαγικό τρόπο ζωής που είναι και ο καθαρότερος. Θέλουμε να παραμείνουμε σε μία διατροφή που συντηρεί το ανθρώπινο σώμα μας με έναν τρόπο που φέρνει τη λιγότερη καταστροφή και το λιγότερο Κάρμα που θα χρειαστεί να ξεπληρώσουμε.

Ο λόγος που απέχουμε από το οινόπνευμα και τα ναρκωτικά είναι ότι θέλουμε να πάμε σε πιο συνειδητές καταστάσεις. Ο διαλογισμός δεν είναι μια παθητική δραστηριότητα. Είναι ενεργητική γιατί με αυτόν γνωρίζουμε καταστάσεις ανώτερης συνειδητότητας. Το οινόπνευμα και τα ναρκωτικά αμβλύνουν και αλλοιώνουν τη συνειδητότητά μας, βάζοντάς μας σε μη συνειδητές καταστάσεις.

Λοιπόν, αυτοί είναι οι λόγοι για τους οποίους προαπαιτείται να ακολουθήσουμε τη χορτοφαγική διατροφή και να απέχουμε από το οινόπνευμα και τα ναρκωτικά. Αυτό τον τρόπο ζωής πρέπει να ακολουθούμε για να πάρουμε τη μύηση.

ΕΡ: Νομίζετε ότι θα πρέπει να πάρει κανείς τη Μύηση αν δεν είναι απόλυτα σίγουρος ότι μπορεί να εκπληρώσει τις υποσχέσεις του;

Δεν νομίζω ότι θα έπρεπε να πάρουμε τη Μύηση αν έχουμε κάποιες αμφιβολίες. Δεν θα πρέπει να βιαστούμε και θα πρέπει να ζητήσουμε τη Μύηση όταν είμαστε απόλυτα σίγουροι ότι αυτό θα μας βοηθήσει. Αν έχουμε οποιεσδήποτε αμφιβολίες ότι δεν θα μπορέσουμε να τηρήσουμε τις υποσχέσεις, μπορούμε να περιμένουμε μέχρι να φτάσουμε σε μία κατάσταση που θα νιώθουμε τελείως άνετα. Μόνον τότε θα πρέπει να αποφασίσουμε να μυηθούμε.

Στο μεταξύ μπορείτε να πηγαίνετε στα Σάτσανγκς. Έχουμε τα Σάτσανγκς ή συναντήσεις στα κέντρα μας σε ολόκληρο τον κόσμο. Μετά μπορείτε να ζητήσετε τη Μύηση όταν θα νιώσετε άνετα. Δεν θα πρότεινα ποτέ σε κανέναν να βιαστεί να πάρει Μύηση, αν δεν είναι απόλυτα πεπεισμένος ότι αυτό θα τον βοηθήσει.

ΕΡ: Καταλαβαίνω ότι η Μύηση είναι μια αμοιβαία συμφωνία και υπόσχεση μεταξύ του Διδασκάλου και του μαθητή. Αν στη διάρκεια της προόδου του μαθητή, αυτός σε κάποια στιγμή στο μέλλον αποτύχει να τηρήσει την υπόσχεσή του προς το Διδάσκαλο, ποιες είναι οι συνέπειες;

Η διαδικασία της Μύησης ή η υπόσχεση δεν είναι ένας περιορισμός. Για παράδειγμα, αν κάποιος μυηθεί και αργότερα αφήσει το Μονοπάτι ή την υπόσχεσή του, δεν υπάρχουν συνέπειες από την άποψη ότι κάποιες επιπτώσεις θα υπάρξουν για εκείνον. Αλλά, αυτό που είναι σημαντικό να καταλάβουμε, είναι ότι όταν συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, η υπόσχεση του Διδασκάλου είναι να μας οδηγήσει στο πνευματικό μας ταξίδι. Αυτή η υπόσχεση μας βοηθάει με πολλούς τρόπους. Σύμφωνα με τα διδάγματα του Σαντ Ματ, όταν μυηθούμε και συνεχίζουμε τις πνευματικές μας ασκήσεις τακτικά, τότε σε αυτή τη ζωή μπορούμε να έχουμε τη συγχώνευση της ψυχής μας με το Δημιουργό. Με το τέλος αυτής της ζωής, οι συνεχείς επαναγεννήσεις μας στον κόσμο

θα έχουν τελειώσει και θα είμαστε έξω από τον τροχό της μετεμψύχωσης. Αλλά ακόμη και αν δεν κάνουμε τις πνευματικές μας ασκήσεις ή αθετήσουμε την υπόσχεσή μας, εξακολουθούμε να έχουμε το δώρο που λάβαμε στη μύηση, δηλαδή ότι σε προσεχή μας ενσάρκωση δεν θα πάρουμε σώμα κατώτερο από το ανθρώπινο. Η ψυχή μας μετεμψυχώνεται σε 8,4 εκατομμύρια είδη. Όταν μυηθούμε από έναν Τέλειο Διδάσκαλο, τότε το μεγαλύτερο δώρο που παίρνουμε είναι ότι ακόμη και αν δεν μπορέσουμε να εκπληρώσουμε την υπόσχεσή μας, θα ξανάρθουμε στην ανθρώπινη μορφή για να έχουμε ακόμη μια άλλη νέα ευκαιρία να αναπτυχθούμε πνευματικά. Διαφορετικά, αν έπρεπε να περάσουμε μέσα από ολόκληρο τον κύκλο των 8,4 εκατομμυρίων ειδών ζωής, μπορεί να περνούσαν εκατομμύρια και εκατομμύρια χρόνια πριν ξαναπάρουμε την ανθρώπινη μορφή.

Έτσι, δεν υπάρχουν επιπτώσεις για τη μη εκπλήρωση των υποσχέσεων μας, αλλά απλά, αργοπορεί η πνευματική μας πρόοδος και η επιστροφή μας στο Θεό. Είναι για το καλό μας να εκπληρώνουμε τις υποσχέσεις μας.

ΕΡ: Πώς συνειδητοποιούμε τη δέσμευση του Διδασκάλου προς εμάς;

Την ώρα της Μύησης έχουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός και Ήχου μέσα μας. Καθώς διαλογιζόμαστε και συγκεντρωνόμαστε περισσότερο, πάμε πέρα από τα Φώτα, τον εσωτερικό ουρανό, τα Εσωτερικά άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο και φτάνουμε στον εσωτερικό μας οδηγό, τη Φωτεινή ή Αστρική μορφή του Διδασκάλου μέσα μας, που μας παίρνει στο εσωτερικό ταξίδι της επιστροφής στο Θεό. Τότε, μπορούμε να έχουμε καθοδήγηση από Εκείνον συνέχεια. Έχουμε καθοδήγηση στη ζωή μας με πολλούς τρόπους. Όσο περισσότερο προοδεύουμε, τόσο περισσότερο έχουμε την εμπειρία της Χάρης και της βοήθειας που δεχόμαστε από τον Διδάσκαλο.

ΕΡ: Τι συμβαίνει στους μυημένους την ώρα του θανάτου;

Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ μας λένε ότι όταν μυηθούμε, η ψυχή μας προστατεύεται από τη Διδάσκαλο Δύναμη. Την ώρα του θανάτου μας, εκείνοι που δεν είναι κάτω από τη φροντίδα ενός Τελείου Διδασκάλου συναντούν τον Άγγελο του Θανάτου ή τους πράκτο-

ρες μιας δύναμης που αναφέρεται στις Γραφές σαν Καλ που είναι υπεύθυνος για τη συντήρηση των τριών κατώτερων περιοχών της Δημιουργίας. Ο Καλ ή οι πράκτορες του Καλ θα πάρουν αυτή την ψυχή και λαμβάνοντας υπόψη το περασμένο της Κάρμα, τη βάζουν ξανά στον κύκλο των ζωών και των θανάτων, δηλαδή στον τροχό της μετεμψύχωσης. Εκείνοι που έχουν μυηθεί από έναν Τέλειο Διδάσκαλο συναντούν τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου, που έρχεται να πάρει την ψυχή και να την βγάλει, έξω απ' αυτόν τον «Κύκλο της Μετεμψύχωσης». Αν έχουμε κάνει αρκετό διαλογισμό και αν η ζωή μας ήταν καλή μπορούμε να πάμε κατευθείαν στο Σατς Καντ. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συχνά έλεγε ότι, εκείνοι που ζουν σύμφωνα με τα διδάγματα και διαλογίζονται σωστά έχουν τη δυνατότητα να πάνε πίσω στο αληθινό τους Σπίτι, το Σατς Καντ, **σε αυτή τους τη ζωή**.[i]

Μερικοί άνθρωποι μυούνται και δεν κάνουν το διαλογισμό τους ή δεν ζουν σύμφωνα με τα πνευματικά διδάγματα. Ξεφεύγουν από το Μονοπάτι, ποτέ δεν επιστρέφουν και ούτε καν το σκέφτονται. Όμως, όταν φυτευτεί ο σπόρος της Μύησης, αυτή η ψυχή στην επόμενη ζωή δεν θα πάει χαμηλότερα από την ανθρώπινη μορφή. Όταν μυηθούμε, αυτός ο σπόρος πρέπει να καρποφορήσει. Γι' αυτό δίνεται έμφαση στο να διάγουμε ηθική ζωή και να διαλογιζόμαστε τον απαιτούμενο χρόνο, έτσι ώστε σε αυτή τη ζωή, να μπορέσουμε να φτάσουμε στο στόχο μας.

Μερικές φορές, οι μυημένοι μπορεί να κάνουν λιγότερη πνευματική εργασία (διαλογισμό) και η ζωή τους να μην είναι απόλυτα ηθική. Στις περιπτώσεις αυτές δεν επιστρέφουν αμέσως στο Σατς Καντ αλλά μετά το φυσικό θάνατο, οι ψυχές τους παραμένουν σε μια εσωτερική περιοχή, εκεί που μπορούν να βοηθηθούν, και να προοδεύσουν αρκετά, ώστε να φθάσουν στο σημείο να επιτύχουν τη συγχώνευση τους με το Θεό (Θέωση).

Οι άγιοι επίσης λένε ότι ο Θεός έχει δώσει μία παροχή στις ψυχές και αυτή είναι: Ο χρόνος που διαθέτουμε στο διαλογισμό ενώ ζούμε στη γη, στη Φυσική περιοχή, να έχει πολύ καλύτερο αποτέλεσμα από το χρόνο που αφιερώνεται σε διαλογισμό στα εσωτερικά επίπεδα. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι άγιοι θέλουν να διαλογιζόμαστε όλο και περισσότερο όσο είμαστε εδώ στο Φυσικό κόσμο.

---

[i] Το ίδιο λέγει και ο Ιησούς. (Μάρκος: κεφ Θ1):

Υπάρχουν ψυχές που, ενώ ζουν μέσα στο φυσικό σώμα, υψώνονται πάνω από τη σωματική τους συνειδητότητα και συναντούν τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου. Στη συνέχεια διασχίζουν την Αστρική, την Αιτιατή και την Υπεραιτιατή περιοχή και φτάνουν στο Σατς Καντ. Οι άνθρωποι αυτοί, ξεπερνούν την επικράτεια του Καλ, πού είναι ο Κύριος των τριών κατώτερων περιοχών και έχουν την εμπειρία του πραγματικού εαυτού τους που στην πραγματικότητα είναι ψυχές[ii]. Όταν επιστρέφουν μέσα στο σώμα μετά το διαλογισμό, η Αργυρά Άλυσσος, που δένει κάθε ψυχή με το φυσικό σώμα στη διάρκεια της επίγειας ζωής, παραμένει ανέπαφη και κόβεται μόνον την ώρα του φυσικού θανάτου.

Τότε αυτές οι ψυχές μπορούν να γίνουν συνειδητοί συνεργάτες του Θείου σχεδίου και να βοηθήσουν στην Αποστολή των Διδασκάλων στη διάδοση των πνευματικών διδαγμάτων τους.

ΕΡ: Ποιος είναι ο λόγος που δεν επιτρέπεται στους μυημένους να αποκαλύψουν τα πέντε Φορτισμένα Ονόματα σε κανέναν;

Οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι την ώρα της Μύησης η προσοχή του Διδασκάλου μεταδίδεται σε μας μέσω αυτών των «Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων». Αυτά είναι τα Ονόματα της Δύναμης του Θεού σε καθεμία από τις πέντε εσωτερικές περιοχές μέσα από τις οποίες περνά η ψυχή μας στο ταξίδι της επιστροφής της. Επαναλαμβάνοντας αυτά τα Ονόματα νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης, ακινητοποιείται ο νους και μπορούμε να έχουμε την εμπειρία από πνευματικές θέες εσωτερικά. Αυτές οι φορτισμένες λέξεις είναι το μέσο για να μπορούμε να ελέγξουμε οτιδήποτε εμφανίζεται στο διαλογισμό. Αν πούμε τις πέντε φορτισμένες λέξεις σε κάποιον άλλον, αυτές δεν θα τον βοηθήσουν γιατί δεν θα έχουν πλέον φόρτιση. Οι Διδάσκαλοι έχουν πει ότι αν αποκαλύψουμε σε κάποιον άλλον τα Ονόματα, τότε οι εμπειρίες μας θα λιγοστέψουν. Αυτό είναι θέμα εμπιστοσύνης.

Για παράδειγμα, όταν μυούμαστε, ένα από τα προαπαιτούμενα είναι να είμαστε χορτοφάγοι. Αν μυηθούμε και αύριο πούμε, «Θα φάω κρέας, τι κακό μπορεί να μου κάνει;», σπάμε τον όρκο μας. Ένα άλλο παράδειγμα είναι ότι πήραμε τις πέντε φορτισμένες λέξεις από τον Διδάσκαλο και μας είπαν να μην τις αποκαλύψουμε σε κανέναν. Όταν όμως ο Διδάσκαλος ήταν στην Ινδία και εμείς

[ii] Αυτό λέγεται Αυτογνωσία

ήμασταν στην Αμερική είπαμε, «Ποια είναι η διαφορά; Κανένας δε θα με αντιληφθεί ούτε θα το μάθει ούτε θα ελέγξει τι κάνω». Σε αυτή την περίπτωση τι κάναμε; Σπάσαμε την υπόσχεσή μας. Δώσαμε υπόσχεση ότι θα διάγουμε πνευματική ζωή σύμφωνα με τις προϋποθέσεις που μας εξηγήθηκαν. Ακόμη και αν δεν το δούμε από καμία άλλη σκοπιά παρά μόνο από την πρακτική, δώσαμε μία υπόσχεση να κάνουμε κάτι και την αθετήσαμε. Όταν μυηθήκαμε μας είπαν ότι θα πρέπει να κρατήσουμε τα Πέντε Ονόματα μυστικά και να μην τα αποκαλύψουμε σε κανέναν άλλον. Αν αθετήσουμε αυτήν την υπόσχεση που δώσαμε, τότε η βοήθεια που έρχεται σε μας για την πνευματική μας ανάπτυξη λιγοστεύει. Αυτός είναι ο λόγος που οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι μας έχουν ζητήσει να κρατάμε αυτές τις ονόματα μυστικά και να μη τα αποκαλύπτουμε.

Βέβαια κάποιος μπορεί να βρει όλα αυτά τα ονόματα τυχαία, διάσπαρτα μέσα στις Γραφές και να τα διαβάσει, χωρίς όμως να γνωρίζει ότι όταν τα επαναλαμβάνει κανείς με τη σειρά και είναι φορτισμένα από τον Διδάσκαλο τα Ονόματα αυτά απότελούν το κλειδί που κατά τη διάρκεια του διαλογισμού στο Μονοπάτι του ΣαντΜατ, ανοίγει τις πόρτες των πνευματικών Περιοχών. Αν ένας άνθρωπος δεν πάρει αυτές τις λέξεις, αυτά τα "Ονόματα" όπως συνηθίζουμε να λέμε, από ένα Διδάσκαλο, δεν έχουν φόρτιση και δεν θα τον βοηθήσουν. Για αιώνες, η παράδοση είναι να κρατάμε τα Πέντε Ονόματα για τον εαυτό μας. Είναι μια ιερή εμπιστοσύνη που δίνεται από τον Διδάσκαλο στο μαθητή και η ιερότητα αυτής της εμπιστοσύνης θα πρέπει να τηρηθεί.

ΕΡ: Είναι η Μύηση αναγκαία για να διαφύγουμε από τον τροχό του Κάρμα και να αποκτήσουμε τη λύτρωση;

Ένας από τους λόγους που έχουμε για να μυηθούμε είναι για να βγούμε έξω από τον κύκλο των ζωών και των θανάτων ή τον Τροχό του Κάρμα. Για να το καταλάβουμε αυτό, πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν τρία είδη Κάρμα.

Το πρώτο ονομάζεται «Σάντσιτ Κάρμα». Αυτό είναι το Κάρμα που είναι συνδεδεμένο με την ψυχή μας και που το συσσωρεύουμε από την πρώτη μέρα που αφήσαμε το βασίλειο του Θεού. Η ψυχή μας μετεμψυχωνόταν από το ένα σώμα στο άλλο: Σε καθεμία από τις υπάρξεις της συσσώρευε Κάρμα. Στο τέλος κάθε ζωής, ό,τι Κάρμα ή όσες καλές και κακές σκέψεις, λόγια και

πράξεις έχουμε συσσωρεύσει, πηγαίνουν σε αυτή την αποθήκη που ονομάζεται «Σάντσιτ Κάρμα».

Από αυτή την αποθήκη παίρνουμε ένα μέρος που ονομάζεται «Πραλάμπντ Κάρμα». Το «Πραλάμπντ Κάρμα» είναι γνωστό σαν «Η μοίρα του ανθρώπου». Για παράδειγμα, αν ένα νεαρό άτομο ξαφνικά πάθει ένα ατύχημα και πεθάνει, αυτό είναι προκαθορισμένο από το Πραλάμπτ Κάρμα ή τη μοίρα, την τύχη ή το ριζικό του. Επίσης είναι η «μοίρα» ή το «γραφτό της μοίρας» αυτό που προκαθορίζει ότι κάποιος που είναι πλούσιος, ξαφνικά χάνει τα πλούτη του ή κάποιος που είναι φτωχός ξαφνικά θα δει την επιχείρηση του να μεγαλώνει. Εκείνα τα πράγματα που δεν μπορούμε να καταλάβουμε ή να εξηγήσουμε με τη λογική συνήθως οφείλονται στο «Πραλάμπντ Κάρμα» ή του «Κάρμα της μοίρας». Αυτό είναι το Κάρμα μέσω του οποίου πρέπει να περάσουμε στη διάρκεια αυτής μας της ζωής.

Ο τρίτος τύπος του Κάρμα είναι το «Κριγιαμάν Κάρμα», που είναι αυτό που συσσωρεύεται καθημερινά. Κάθε μέρα κάνουμε σκέψεις, λόγια και πράξεις. Έτσι, καθημερινά δημιουργούμε Κάρμα. Στο τέλος της ζωής μας, αυτό το «Κριγιαμάν Κάρμα» πηγαίνει στην αποθήκη σχηματίζοντας ένα μέρος του «Σάντσιτ Κάρμα».

Η διαδικασία της Μύησης μας βοηθάει να ξεφύγουμε από τον κύκλο των ζωών και των θανάτων εξαλείφοντας όλο μας το Κάρμα, εκτός από το «Πραλάμπντ. Κάρμα». Αν το Κάρμα μας δεν εξαλειφόταν θα έπρεπε να επιστρέψουμε σε μια νέα ενσάρκωση, ακόμη και αν είχαμε ένα καλό Κάρμα, γιατί πάλι θα έπρεπε να έρθουμε για να δρέψουμε την ανταμοιβή. Την ώρα της Μύησής το «Σάντσιτ Κάρμα» εξαλείφεται μέσω της διαδικασίας της Μύησης. Είναι στην πραγματικότητα η Δύναμη του Θεού, που μας βοηθάει και που ονομάζεται Διδάσκαλος Δύναμη. Την ώρα της Μύησης, η Δύναμη του Θεού ή η Διδάσκαλος Δύναμη αναλαμβάνει το «Σαντσιτ Κάρμα». Το «Πραλάμπντ Κάρμα» δεν θίγεται από τον Διδάσκαλο. Αν το «Πραλάμπντ Κάρμα» εξαλειφόταν, τότε η υλική ύπαρξή μας σε αυτή τη ζωή θα τελείωνε, καθώς δε θα είχαμε καθόλου Κάρμα για να συνεχίσουμε να ζούμε. Το «Πραλάμπντ Κάρμα» είναι εκείνο μέσα από το οποίο πρέπει να περάσουμε στην τωρινή μας ζωή. Οτιδήποτε είναι στην τύχη μας να περάσουμε σύμφωνα με το «Πραλάμπντ Κάρμα» μας, το περνάμε σε αυτή τη ζωή. Όμως εκείνοι που είναι μυημένοι από έναν Τέλειο Διδάσκαλο παίρνουν την βοήθεια του για να διευθετήσουν το «Πραλάμπντ Κάρμα». Έτσι υπάρχουν περιπτώσεις που ο Διδάσκαλος ελαττώνει

ο ίδιος ή ακόμη διευθετεί ο ίδιος το δικό μας «Πραλάμπτ Κάρμα», παίρνοντάς το επάνω του. Το «Κριγιάμαν Κάρμα» που δημιουργούμε καθημερινά μπορεί να εξαλειφθεί με τον διαλογισμό μας. Καθώς διαλογιζόμαστε και συνδεόμαστε με το καθαρτήριο Φως και τον Ήχο του Θεού, εξαλείφεται ένα μέρος από το «Καθημερινό» ή «Κριγιάμαν Κάρμα». Γι' αυτό οι μεγάλοι Διδάσκαλοι συστήνουν να διαλογιζόμαστε καθημερινά τουλάχιστον το ένα δέκατο της ημέρας, που αντιστοιχεί περίπου σε δυόμισι ώρες. Με αυτή τη διαδικασία του διαλογισμού στο Φως και στον Ήχο του Θεού, εξαλείφουμε το Κάρμα μας. Όταν φτάσουμε στο τέλος της ζωής μας, η «Αποθήκη του Κάρμα» μας έχει εξαλειφθεί ήδη την ώρα της μύησης, το «Κριγιάμαν Κάρμα» που συσσωρεύαμε καθημερινά έχει εξαλειφθεί γιατί διαλογιζόμασταν σωστά και το «Πραλάμπντ Κάρμα» που έπρεπε να το περάσουμε σε αυτή τη ζωή, τελειώνει με το τέλος της ζωής μας. Όταν φτάσουμε στο τέλος της φυσικής μας ζωής, έχουμε εξαλείψει όλο το Κάρμα μας και μπορούμε να οδηγηθούμε έξω από τον Κύκλο των Ζωών και των Θανάτων. Αυτό είναι το όφελος της μύησης μας, από ένα Τέλειο ζωντανό Διδάσκαλο.

ΕΡ: Αν ένα παιδί πάρει Μύηση μόνο στο Ηχητικό Ρεύμα και ο Διδάσκαλος του πεθάνει και αργότερα, μεγαλύτερος, αν πάρει Μύηση στο εσωτερικό Φως από τον Διάδοχό Του, ποιος από τους δύο μπορεί να θεωρείται σαν Διδάσκαλο του μυημένου μαθητή;

Η Μύηση αποτελείται από δυο ασκήσεις διαλογισμού: α) το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και β) το διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο. Αν είμαστε μυημένοι από έναν Τέλειο Διδάσκαλο, τότε ο πρώτος που μας έδωσε τη Μύηση στο Ηχητικό Ρεύμα είναι ο Διδάσκαλός μας. Ας πούμε ότι όταν ήμασταν παιδιά πήραμε Μύηση στο Ηχητικό Ρεύμα. Αργότερα, ο Διδάσκαλος που μας μύησε άφησε το φυσικό του σώμα και εμείς στη συνέχεια πήραμε Μύηση στο Φως, από το διάδοχό του. Ο πρώτος Διδάσκαλος που μας μύησε, είναι ο Διδάσκαλός μας, και η ευθύνη της ψυχής μας βρίσκεται στα χέρια του πρώτου Διδασκάλου.

(Σημ. Τα παιδιά που οδηγούνται από τους γονείς τους στον Διδάσκαλο για να πάρουν μύηση, παίρνουν μόνο την άσκηση στον Ήχο. Αργότερα με δική τους πρωτοβουλία, μπορούν να ζητήσουν να μυηθούν και στο Φως, από τον τότε Ζώντα Διδάσκαλο).

ΕΡ: Αν κάποιος μυηθεί από έναν Διδάσκαλο του Σαντ Ματ που αφήσει το υλικό του σώμα, ποια είναι η σχέση αυτού του μαθητή με τον επόμενο ζωντανό Διδάσκαλο;

Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ λένε ότι Διδάσκαλός μας είναι αυτός που μας μύησε. Αυτός είναι ο Διδάσκαλος που είναι υπεύθυνος να φροντίσει ώστε η ψυχή μας να συγχωνευτεί πάλι με το Θεό. Η μορφή αυτού του Διδασκάλου που μας μύησε είναι που μας οδηγεί στο εσωτερικό ταξίδι. Αυτή η μορφή επίσης θα εμφανιστεί σε μας την ώρα του θανάτου μας για να πάρει την ψυχή στο υπόλοιπο ταξίδι της. Όμως αν ο Διδάσκαλος που μας μύησε και μας οδηγεί στο εσωτερικό ταξίδι, φύγει από τη γη, είναι ο επόμενος ζωντανός Διδάσκαλος αυτός που θα μας δώσει βοήθεια και καθοδήγηση σε αυτό το φυσικό πεδίο. Ο ζωντανός Διδάσκαλος είναι παρών για να δίνει πνευματική και εγκόσμια καθοδήγηση και βοήθεια. Ο Διδάσκαλος Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν απαντούσε πολύ χαρακτηριστικά σε αυτή την ερώτηση λέγοντας, «Αγάπα το διάδοχο όχι λιγότερο από τον προηγούμενο Διδάσκαλο».

ΕΡ: Ποια είναι η διαφορά μεταξύ κάποιου που παίρνει Μύηση αλλά λοξοδρομεί από το Μονοπάτι και κάποιου που μυείται και παραμένει σταθερός στο Μονοπάτι;

Η Μύηση είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να πάρει κανείς. Το πρώτο δώρο που δέχεται η ψυχή μας είναι να γεννηθεί μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Χωρίς αυτό το δώρο και τη Χάρη του θεού, δεν θα μπορούσαμε να προχωρήσουμε στο πνευματικό Μονοπάτι και ποτέ δεν θα μπορούσαμε να βρούμε το Θεό. Οι Άγιοι και οι Μύστες έχουν πει ότι είναι μόνο μέσα στο ανθρώπινο σώμα που μπορεί κανείς να γνωρίσει το Θεό και να συγχωνευτεί πάλι με Αυτόν. Το δεύτερο δώρο είναι να έχουμε τη Χάρη του Θεού να πάμε στη φυσική παρουσία ενός Τέλειου Διδασκάλου που είναι ένα με τον Κύριο. Το τρίτο δώρο είναι να μυηθούμε στα Μυστήρια του Υπερπέραν ή στο Φως και στον Ήχο του Θεού από έναν Τέλειο Διδάσκαλο. Την ώρα της Μύησης η ψυχή μας καλυμμένη από στρώματα νου, ύλης και ψευδαίσθησης, αναγνωρίζει για πρώτη φορά ότι υπάρχουν Θείοι θησαυροί μέσα μας. Την ώρα της Μύησης συνδεόμαστε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού και αρχίζουμε να κάνουμε βήματα προς την κατεύθυνση επιστροφής στο Θεό.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ είπε ότι, εκείνοι που έχουν μυηθεί, έχουν πάρει ένα μεγάλο δώρο και ότι αν ακολουθούν το Μονοπάτι σωστά, δηλαδή διαλογίζονται τακτικά, ακολουθούν στη ζωή τους τις ηθικές αρετές και διάγουν μια απλή ζωή τους με ένα τρόπο γεμάτο αγάπη, φροντίδα και προσφορά, τότε σε αυτή τη ζωή μπορούν να βγουν από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων καθώς: Το μεν «Σάντσιτ Κάρμα» τους έχει αποσβεστεί, από τη Διδάσκαλο Δύναμη κατά την ώρα της Μύησης, το δε «Πραλάμπντ Κάρμα» μπορούν να το διευθετήσουν (μερικές φορές πολύ ανώδυνα) μέσω της Χάρης του Διδασκάλου. Όσον αφορά το «Κριγιάμαν Κάρμα» αυτό μπορεί να "καεί" με τον καθημερινό μας διαλογισμό.

Έτσι, το Κάρμα τους έχει διεκπεραιωθεί και η ψυχή τους μπορεί να επιστρέψει στο Θεό όταν τελειώσει αυτή η ζωή. Αυτό είναι το καλύτερο σενάριο και περιγράφει τι συμβαίνει στα άτομα που ακολουθούν σωστά το Μονοπάτι.

Για εκείνους τους ανθρώπους που μυούνται και δεν ακολουθούν το Μονοπάτι, το «Σάντσιτ Κάρμα» τους εξαλείφεται έτσι και αλλιώς την ώρα της Μύησης. Το Πραλάμπντ Κάρμα πρέπει να το περάσουν. Όμως το «Κριγιάμαν Κάρμα» τους συσσωρεύεται. Εφόσον δεν διαλογίζονται και έχουν βγει έξω από το Μονοπάτι, το «Κριγιάμαν Κάρμα» τους πρέπει να το αντιμετωπίσουν. Ένα δώρο που έχουν πάρει είναι ότι δεν θα πέσουν σε μορφή κατώτερη από την ανθρώπινη αν χρειαστεί να έρθουν σε μία νέα ενσάρκωση.

Ένα δεύτερο δώρο είναι ότι, στην επόμενη ανθρώπινη μορφή τους θα οδηγηθούνε από τη μοίρα τους, το «Πραλάμπτ Κάρμα» δηλαδή, στα πόδια του Τέλειου Διδασκάλου της εποχής.

Λοιπόν αυτή είναι η διαφορά μεταξύ κάποιου που έχει μυηθεί και ακολουθεί το Μονοπάτι. Σε αυτή τη ζωή μπορεί να βγει από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων και ένα άτομο που μυήθηκε και έχει φύγει από το Μονοπάτι θα χρειαστεί μια άλλη, νέα ενσάρκωση για να συμπληρώσει την πνευματική του πρόοδο για να βγει από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων.

ΕΡ: Τι θα πρέπει να κάνει κάποιος από μας, αν είναι μυημένος αλλά ο/η σύζυγός του ή η οικογένεια του δεν είναι μυημένοι ούτε θέλουν να μυηθούν και μας επικρίνουν; Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να χειριστούμε αυτή την περίπτωση;

Δεν θα πρέπει ποτέ να επιβάλλουμε τις απόψεις μας σε κανέναν. Ο καλύτερος τρόπος για να δείξουμε στους άλλους τα οφέλη του Μονοπατιού είναι να ζούμε σύμφωνα με τα διδάγματα του και να γίνουμε οι ίδιοι παράδειγμα. Αν οι αγαπημένοι μας δουν μια θετική αλλαγή σε μας, που οφείλεται στο ότι ακολουθούμε το Μονοπάτι, αυτό θα τους τραβήξει την προσοχή και θα δουν το καλό που προέκυψε από τη Μύηση. Το να είμαστε ένα θετικό παράδειγμα και να είμαστε γεμάτοι αγάπη και φροντίδα προς τα μέλη της οικογένειάς μας είναι το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να τους δείξουμε την αξία του Μονοπατιού. Αλλά αν τους πιέζετε, αν διαπληκτίζεστε μαζί τους και προσπαθείτε να τους πείσετε να κάνουν κάτι που δεν θέλουν, αυτοί θα αντισταθούν. Το Σαντ Ματ είναι Μονοπάτι αγάπης. Είναι Μονοπάτι ηθικής ζωής. Είναι Μονοπάτι φροντίδας. Είναι Μονοπάτι ανιδιοτελούς προσφοράς. Αν γίνουμε ζωντανά παραδείγματα του Μονοπατιού, τότε είναι σίγουρο ότι αυτό θα έχει θετική επίδραση στους αγαπημένους μας.

Η καλύτερη προσέγγιση είναι να ακολουθούμε εμείς οι ίδιοι τις αρχές του Μονοπατιού και να αφήνουμε τους άλλους να ζουν με τον τρόπο που οι ίδιοι επιθυμούν. Ο κάθε άνθρωπος κάνει ό,τι νομίζει ότι είναι καλύτερο τη δεδομένη στιγμή. Αν είμαστε γεμάτοι αγάπη και φροντίδα και είμαστε ανεκτικοί, θα δούμε ότι όλη μας η οικογένεια το πιο πιθανό είναι να μας αποδεχτεί και με την πάροδο του χρόνου ίσως δείξει περισσότερο ενδιαφέρον για το πνευματικό Μονοπάτι.

Εκείνοι που είναι παντρεμένοι, είναι σημαντικό να μην καταστρέφουν το γάμο με αφορμή το Μονοπάτι. Το Μονοπάτι δεν θα πρέπει να γίνεται αιτία για φιλονικίες, χωρισμούς ή διαζύγια. Θα πρέπει να συμπεριφερόμαστε στο σύντροφο μας με περισσότερη αγάπη και καλοσύνη και να του δείχνουμε ότι δεν θέλουμε να του επιβάλλουμε τις απόψεις μας ή τον τρόπο ζωής μας. Δεν μπορούμε να εγκαταλείψουμε τις δεσμεύσεις μας και τις αρχές μας, αλλά ούτε και να τις επιβάλλουμε σε κανέναν άλλο. Μέσω της συζήτησης που γίνεται με αγάπη μπορεί ο/η σύζυγος μας να δει ότι δεν απειλούμε τον τρόπο ζωής του/της και ότι μπορούμε να ζούμε μαζί με ειρήνη, αρμονία, αμοιβαίο σεβασμό και ανεκτικότητα.

ΕΡ: Έχω μερικούς φίλους που έχουν πάρει τη Μύηση, και για τον ένα ή τον άλλο λόγο δεν κάνουν καμιά προσπάθεια για διαλο-

γισμό. Διερωτώμαι τι είδους στήριξη ή συμβουλή θα έπρεπε να τους δώσω ή αυτό είναι κάτι που πρέπει να το περάσουν;

Ο νους είναι εξαιρετικά δυνατός. Πολλές φορές όταν βρούμε το σωστό Μονοπάτι, ο νους μας μάς εμπλέκει σε δραστηριότητες του κόσμου. Εσύ ως φίλος δεν πρέπει να τους πιέσεις σε τίποτα. Πρώτα απ' όλα, μπορείς να τους βοηθήσεις με το να είσαι καλό παράδειγμα. Όποτε υπάρχει η ευκαιρία και αυτοί είναι δεκτικοί, μπορείς να τους προτείνεις να διαλογιστούν. Αν το παρακάνεις τότε θα νιώσουν ότι πιέζονται. Αυτό το Μονοπάτι αφήνει το άτομο να πράττει σύμφωνα με την κρίση του. Οπωσδήποτε, μπορούμε να τους πούμε τι θα είναι καλό γι' αυτούς. Ως φίλος, μπορείς να προσπαθήσεις να μιλήσεις για το Μονοπάτι όποτε υπάρχει ευκαιρία. Μπορείς να τους δώσεις λίγα βιβλία να διαβάσουν και από κει και πέρα άφησέ τους. Οι Άγιοι πάντα λένε ότι στην παράδοση του Σαντ Ματ όταν ένα άτομο μυηθεί, άσχετα με το τι θα του συμβεί, δεν θα πέσει σε κατώτερη μορφή από την ανθρώπινη στην επόμενη ζωή ή ζωές του. Ακόμη και αν δεν κάνουν τίποτα για να αναπτύξουν πνευματικότητα σε αυτή τη ζωή, την επόμενη φορά θα πάρουν μια άλλη ανθρώπινη γέννηση και θα συναντήσουν το ζωντανό Διδάσκαλο εκείνης της εποχής. Από τη στιγμή που φυτεύεται ο σπόρος, οπωσδήποτε θα καρποφορήσει.

Ελπίζουμε να γίνει αυτό σε αυτή τη ζωή, ώστε να μην χρειαστεί να ξανάρθουν. Αλλά υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που δεν μπορούν να φτάσουν το στόχο τους σε αυτή τη ζωή και έτσι περνούν από περισσότερες ανθρώπινες γεννήσεις. Αφού έχουν μυηθεί είναι στο σωστό δρόμο και θα τους συμβούν καλά πράγματα.

3 Η Τεχνική του Διαλογισμού

Σημείωση μεταφραστή:

Για να καταλάβουμε ότι έχει σχέση με το διαλογισμό, πρέπει να γνωρίζουμε τα πιο κάτω:

Η ανθρώπινη ψυχή κατοικεί και εργάζεται μέσα στο ανθρώπινο σώμα με δύο τρόπους. Έχει δηλαδή δύο λειτουργίες και εκφράσεις:

Α) Δίνει συνειδητότητα, ζωή και ύπαρξη στο νου και στο σώμα μας, οπότε αποκτούμε επίγνωση ότι υπάρχουμε σαν προσωπικότητες μέσα στο συγκεκριμένο χώρο και το χρόνο.

Β) Δίνει την ικανότητα στα αισθητήρια όργανα του υλικού μας σώματος να λειτουργούν και να έχουμε τις πέντε εξωτερικές αισθήσεις και ακόμα στο Αστρικό μας σώμα να έχει τις Αστρικές του αισθήσεις. Όμως για να λειτουργήσουν τα αισθητήριά μας όργανα και να έχουμε επίγνωση του περιβάλλοντος πρέπει πρώτα να χρησιμοποιήσουμε την προσοχή μας. (Να μην είμαστε απρόσεκτοι)

Αυτός είναι ο λόγος που λέμε ότι η ψυχή μας έχει δυο τρόπους έκφρασης. Έναν "εσωτερικό" που είναι η επίγνωση ή συνειδητότητα και έναν "εξωτερικό", που είναι η προσοχή.

Είναι γι' αυτό που όταν λέμε συνειδητότητα ή όταν λέμε προσοχή εννοούμε, και είναι, η ίδια η ψυχή .

Η συνειδητότητα και η προσοχή δεν έχουν σχέση με το νου μας. Είναι η ίδια η ψυχή μας! Οι δύο εκφράσεις της ψυχής μας! Ο νους μόνο κατευθύνει και καθηλώνει την προσοχή (με την ελεύθερή μας βούληση) και την προσοχή συνακολουθεί η συνειδητότητα που αποτελεί το άλλο μισό της ψυχής.

Έτσι, όπου είναι η προσοχή μας εκεί είναι και η συνειδητότητά μας, εκεί είμαστε και εμείς, η ψυχή μας δηλαδή.

Όταν η προσοχή μας είναι στο Θεό, είμαστε με το Θεό.

ΕΡ: Τι είδους άσκηση διαλογισμού υποδεικνύετε;

Η άσκηση του διαλογισμού ονομάζεται «Διαλογισμός Σαμπτ» ή «Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα». Πρόκειται για μία απλή μέθοδο που δεν απαιτεί καμιά δύσκολη στάση (ασάνα) ή άσκηση. Είναι μία εύκολη μέθοδος που μπορεί να ασκηθεί από νέους και ηλικιωμένους, από υγιείς και από ανθρώπους με προβλήματα υγείας, όπως και από ανθρώπους όλων των χωρών και από όλα τα κοινωνικά, εκπαιδευτικά, θρησκευτικά, εθνικά ή πολιτιστικά υπόβαθρα.

ΕΡ: Τι περιλαμβάνει η άσκηση του διαλογισμού στο Θείο Φως και το Θείο Ήχο;

Για να ασκήσουμε το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως - που είναι μία από τις δύο ασκήσεις του διαλογισμού Σαμπτ - καθόμαστε σε μία στάση που να είναι πιο άνετη για μας. Μπορούμε να καθίσουμε σε καρέκλα, στο πάτωμα ή στον καναπέ. Μπορούμε να καθίσουμε σταυροπόδι, με τα πόδια ίσια ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο. Μπορεί κανείς να διαλογιστεί ακόμη και όρθιος. Εκείνοι που δεν μπορούν να καθίσουν λόγω σωματικού προβλήματος, μπορούν να διαλογιστούν ακόμη και ξαπλωμένοι. Ο λόγος που γενικά δεν συστήνεται το να ξαπλώσει κανείς είναι γιατί υπάρχει πιθανότητα να κοιμηθεί. Το κυριότερο πράγμα είναι να διαλογιζόμαστε όπου νιώθουμε άνετα. Το μόνο ζητούμενο είναι ότι όποια στάση και αν διαλέξουμε, να είναι μια στάση στην οποία να μπορούμε να καθίσουμε ακίνητοι για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Πριν ακινητοποιηθεί ο νους πρέπει να ακινητοποιηθεί το σώμα. Θέλουμε να είμαστε σίγουροι ότι όποια στάση και αν διαλέξουμε, μπορούμε να παραμείνουμε σε αυτή χωρίς να κινηθούμε ή να ξυστούμε. Όποια στάση και αν υιοθετήσουμε δεν θα πρέπει να υπάρχει καμιά ένταση σε κανένα μέρος του σώματος. Θα πρέπει να καθίσουμε σε χαλαρή στάση. Αφού διαλέξουμε τη στάση δεν θα πρέπει να την αλλάξουμε στη διάρκεια του διαλογισμού. Θα πρέπει το σώμα μας να παραμείνει ακίνητο.

Όταν διαλέξουμε τη στάση, κλείνουμε τα μάτια μας πολύ απαλά και συγκεντρωνόμαστε στο να δούμε τι βρίσκεται μπροστά μας. Δεν θα πρέπει να υπάρχει πίεση στα μάτια. Τα μάτια μας θα πρέπει να είναι τόσο χαλαρά όσο είναι όταν πάμε να κοιμηθούμε. Αφού τα φυσικά μάτια δεν είναι εκείνα με τα οποία θα δούμε τα εσωτερικά βασίλεια, δεν υπάρχει ανάγκη να στρέφουμε τους βολ-

βούς των ματιών προς τα πάνω με την ελπίδα ότι θα δούμε κάτι εκεί. Αν οι βολβοί των ματιών μας κοιτάζουν ή στρέφονται προς τα πάνω ίσως νιώσουμε λίγη πίεση στο μέτωπο, που μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα δύο προβλήματα: να προκληθεί πονοκέφαλος ή θερμότητα που θα φέρει ζέστη στο μέτωπο. Αυτό θα δημιουργήσει προβλήματα που μπορεί να μας αναγκάσουν να κινηθούμε ή να σηκωθούμε για να κάνουμε κάτι να δροσιστούμε, διακόπτοντας το διαλογισμό μας. Λοιπόν, δεν πρέπει να συγκεντρωνόμαστε στο κέντρο του μετώπου. Αντίθετα, θα πρέπει να κοιτάζουμε νοερά κατευθείαν μπροστά, εστιάζοντας το βλέμμα μας λίγα εκατοστά εμπρός από το μέσον των φρυδιών μας.

Κατά το διαλογισμό, όταν κλείσουμε τα μάτια μας, αρχικά θα δούμε σκοτάδι. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το εσωτερικό μας μάτι. Με το εσωτερικό μάτι λοιπόν, θα πρέπει να κοιτάζουμε με αγάπη, γλυκά και διαπεραστικά οτιδήποτε δούμε μπροστά μας. Θα πρέπει να είμαστε χαλαροί αλλά συγχρόνως σε εγρήγορση, σα να κοιτάζουμε μια κινηματογραφική οθόνη και περιμένουμε να αρχίσει το έργο.

Την ώρα του διαλογισμού, δεν ενδιαφερόμαστε για τον εξωτερικό κόσμο ή για το τι γίνεται στο σώμα. Προσπαθούμε μόνο να εσωστραφούμε ώστε να φτάσουμε στα εσωτερικά βασίλεια. Όταν κλείσουμε τα μάτια μας και εστιάσουμε την προσοχή μας μπροστά μας, ο νους θα προσπαθήσει να διαταράξει τη συγκέντρωση μας με σκέψεις. Ο νους μας είναι σαν τον υδράργυρο, πάντοτε ανήσυχος και αεικίνητος. Θα αρχίσουμε να σκεφτόμαστε όλα μας τα προβλήματα. Θα σκεφτούμε για το παρελθόν και για το μέλλον. Μπορεί να μας φέρει σκέψεις για τη δουλειά μας, την οικογένεια ή τους φίλους μας. Ο νους έχει πολλούς τρόπους να μας αποσπάσει από το να καθίσουμε για διαλογισμό και να μας εμποδίσει να μάθουμε για την ψυχή μας και το Θεό.

Εκτός από το σώμα έχουμε την ψυχή και το νου. Ο νους είναι μια δυνατή οντότητα που ο κύριος σκοπός της είναι να κρατά την προσοχή μας απασχολημένη στο φυσικό κόσμο και στο σώμα μας, ώστε η ψυχή μας να μη ταξιδέψει στα εσωτερικά βασίλεια. Ο νους θα κάνει ό,τι μπορεί για να μας εμποδίσει να υψωθούμε πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα και να επιστρέψουμε στο Θεό. Θα μας βάλει να σκεφτόμαστε συνέχεια τα προβλήματα της δουλειάς ή του σπιτιού. Ο νους θα μας απασχολεί ακόμα και στο να κάνουμε συνέχεια σχέδια για το μέλλον. Πρέπει

να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχή είναι ο πραγματικός μας εαυτός - το μέρος του εαυτού μας που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού. Δυστυχώς, έχουμε χωριστεί από το Θεό. Αν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχή μας είναι καλυμμένη από το νου και το σώμα και καταλάβουμε ότι ο ρόλος του νου είναι να μας εμποδίσει να γνωρίσουμε την ψυχή, θα μπορέσουμε να ακινητοποιήσουμε το νου μας πιο αποτελεσματικά.

Για τέλεια αυτοσυγκέντρωση, πρέπει να φτάσουμε σε μία κατάσταση που δεν υπάρχουν σκέψεις. Αν έχουμε οποιεσδήποτε σκέψεις, είτε καλές είτε κακές, είναι όλες εμπόδιο για μας σε ότι αφορά το διαλογισμό. Οι σκέψεις είναι σαν αλυσίδες. Οι κακές μας σκέψεις είναι σιδερένιες αλυσίδες. Αν και οι καλές σκέψεις είναι αλυσίδες χρυσές, εξακολουθούν στην πραγματικότητα να είναι αλυσίδες. Έτσι λοιπόν και οι καλές και οι κακές σκέψεις είναι εμπόδια που δεν θα μας βοηθήσουν στη διαδικασία του διαλογισμού.

Στο διαλογισμό Σαμπτ, για να εμποδίσουμε το νου να αποσπά την προσοχή με ανεπιθύμητες σκέψεις, επαναλαμβάνουμε νοερά «Πέντε Φορτισμένες Λέξεις». Αυτές οι λέξεις δίνονται από το Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης και είναι φορτισμένες πνευματικά με τη δική του “προσοχή”. Είναι τα Ονόματα της Δύναμης του Θεού στην κάθε εσωτερική περιοχή του πνευματικού ταξιδιού. Η νοερή επανάληψη αυτών των «Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων» κρατά το νου απασχολημένο, ώστε να μην αποσπά την προσοχή μας με σκέψεις. Τα Ονόματα επαναλαμβάνονται νοερά με τη γλώσσα της σκέψης. Επαναλαμβάνονται αργά, με ένα μικρό διάλειμμα μεταξύ τους, όμως όχι τόσο μεγάλο που να δώσει στο νου τη δυνατότητα να αρχίσει να μας μιλά, αλλά και όχι τόσο σύντομο που τα Ονόματα να ενώνονται μεταξύ τους.

Ο νους τείνει να εμποδίζει τη συγκέντρωση της προσοχής σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Προσπαθεί να στέλνει την προσοχή μας από δω και από κει για να έχει διαρκώς τον έλεγχο των καταστάσεων και του περιβάλλοντός μας. Γι΄ αυτό και εμποδίζει την προσοχή μας να συγκεντρωθεί στην Έδρα της Ψυχής. Όμως, αν είναι απασχολημένος στην επανάληψη αυτών των Ονομάτων, δεν μπορεί εύκολα να αποσπάσει την προσοχή μας με σκέψεις.

Όταν διαλογιζόμαστε κοιτάζουμε με κλειστά μάτια, στο μέσο της μαύρης κουρτίνας που βρίσκεται μπροστά μας και επαναλαμβάνουμε τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα.

Τα Ονόματα πρέπει να επαναλαμβάνονται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης και όχι φωναχτά. Πρέπει να επαναλαμβάνονται αργά, κατά διαλείμματα, όχι το ένα αμέσως μετά το άλλο. Θα πρέπει να υπάρχει μία μικρή παύση ανάμεσα σε κάθε Όνομα.

Όσο συνεχίζεται η επανάληψη νοερά, κοιτάζουμε το σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό κόσμο, το σώμα κάτω από τα μάτια ή τη διαδικασία της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα. Δεν θα πρέπει να βάζουμε καθόλου προσοχή στην αναπνοή μας. Η αναπνοή μας θα πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως όταν διαβάζουμε, μελετάμε, εργαζόμαστε ή κινούμαστε. Καθώς κινούμαστε στην καθημερινή μας ζωή δεν σκεφτόμαστε την αναπνοή μας. Παρόμοια και στο διαλογισμό η αναπνοή θα πρέπει να συνεχίζεται απρόσκοπτα.

Η δουλειά μας είναι να καθίσουμε ήρεμα και ήσυχα και να κοιτάζουμε με αγάπη στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Καθώς το κάνουμε αυτό, η προσοχή θα αρχίσει αυτομάτως να συγκεντρώνεται στον Τρίτο Οφθαλμό, μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Δεν απαιτείται να κάνουμε καμία προσπάθεια. Οποιεσδήποτε προσπάθειες ή σκέψεις για να αποσυρθούμε, το μόνο που θα επιτύχουν είναι να παρεμποδίσουν τη διαδικασία του διαλογισμού. Οι σκέψεις δραστηριοποιούν το νου. Θα πρέπει απλά να συνεχίζουμε να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα του Θεού και να κοιτάζουμε σταθερά και επίμονα μπροστά.

Όταν έχουμε τελείως συγκεντρωθεί στην Εστία των Ματιών και καθώς το αισθητηριακό ρεύμα αποσύρεται, ξεχνάμε το σώμα μας και σιγά-σιγά αρχίζουμε να απορροφούμαστε όλο και περισσότερο σε αυτό που βρίσκεται μπροστά μας. Υπάρχουν πολλές θεάσεις εσωτερικά. Μπορεί να αρχίσουμε να βλέπουμε αστραπές φωτός και φώτα διαφόρων χρωμάτων. Θα πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε με πλήρη προσοχή στο μέσο από οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας. Κοιτάζουμε εντατικά, βαθιά και διαπεραστικά για να βρούμε τι υπάρχει εκεί. Η δουλειά μας είναι να κοιτάζουμε με αγάπη και διαπεραστικά οτιδήποτε είναι μπροστά μας και να μην ανησυχούμε για τίποτε άλλο μέσα στο σώμα. Θα πρέπει να είμαστε ολοκληρωτικά εστιασμένοι σε ό,τι βρίσκεται μπροστά μας. Τότε, καθώς συγκεντρωνόμαστε όλο και περισσότερο, αυτά τα φώτα θα σταθεροποιηθούν και μπορεί να δούμε κόκκινο, πράσινο, μπλε, βιολετί, ιώδες, κίτρινο, πορτοκαλί, άσπρο ή χρυσό Φως. Θα πρέπει να συγκεντρωθούμε στο μέσο απ' οτιδήποτε βλέπουμε.

Όσο πιο πολύ διαλογιζόμαστε, τόσο πιο εύκολα εστιάζεται η προσοχή μας, τόσο πιο πολύ προοδεύουμε και τόσο πιο εύκολα θα μπορέσουμε να έχουμε εσωτερικές εμπειρίες. Μπορεί να δούμε τον εσωτερικό ουρανό, τα άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο. Τελικά θα εμφανιστεί η φωτεινή ή Αστρική μορφή του πνευματικού μας Διδασκάλου που από εκείνη τη στιγμή θα αποτελέσει τον εσωτερικό οδηγό μας. Όταν υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα η φωτεινή μορφή του Διδασκάλου θα είναι ο αχώριστος σύντροφός μας στο εσωτερικό μας ταξίδι. Η ψυχή μας θα υπερβεί την Αστρική, την Αιτιατή, και την Υπεραιτιατή Περιοχή. Τελικά ο Διδάσκαλος θα μας οδηγήσει στο καθαρά πνευματικό βασίλειο, που ονομάζεται Σατς Καντ ή αληθινό Βασίλειο ή αληθινό Σπίτι, όπου η ψυχή μας συγχωνεύεται πάλι με το Θεό.

Με τη συνεχή άσκηση, η ψυχή μας αποκτάει μεγάλη ευκολία στο να υψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, να ταξιδεύει μέσα στα εσωτερικά βασίλεια και να επιστρέφει στη φυσική σωματική συνειδητότητα όταν η ώρα του διαλογισμού μας τελειώσει.

ΕΡ: Γιατί συγκεντρώνεται κανείς στο Τρίτο Μάτι στο διαλογισμό στο Θείο Φως και το Θείο Ήχο;

«Η προσοχή είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής». Τον περισσότερο χρόνο βλέπουμε ότι η προσοχή τραβιέται έξω προς τον κόσμο μέσω των αισθήσεων και των αισθητηρίων οργάνων. Αν μπορούμε να αποσύρουμε για λίγο την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και από το σώμα μας και να την εστιάσουμε σε ένα σημείο, γνωστό σαν Τρίτο Μάτι ή Έδρα της Ψυχής, θα δούμε το εσωτερικό Φως. Η Έδρα της Ψυχής είναι μεταξύ και πίσω από τα δυο φρύδια. Συγκεντρώνοντας εκεί την προσοχή μας, το αισθητηριακό ρεύμα που μας δίνει την αίσθηση της θέσης του σώματός μας μέσα στο χώρο, θα αρχίσει ν' αποσύρεται και όταν αυτό το αισθητηριακό ρεύμα συγκεντρωθεί στην Έδρα της Ψυχής, τότε θα μπορούμε να βρούμε το Φως που είναι ήδη μέσα μας.

Το Τρίτο ή Μοναδικό μάτι είναι το σημείο μέσα στο σώμα από όπου η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα και βγαίνει στον Αστρικό κόσμο. Έτσι αντί να αρχίσουμε τη συγκέντρωση από τα κατώτερα τσάκρα και να πρέπει να εργαστούμε σκληρά για να ανεβάσουμε τη συνειδητότητά μας από ένα κατώτερο τσάκρα στο επόμενο, με το διαλογισμός Σαμπτ αρχίζουμε τη συγκέντρωση μας κατευθείαν

στο τσάκρα απ' όπου η ψυχή υπερβαίνει τη φυσική σωματική συνειδητότητα και πετάει στα εσωτερικά βασίλεια στο Υπερπέραν. Με αυτό τον τρόπο, η διαδικασία γίνεται πιο σύντομη από ότι αν αρχίζαμε από τα κατώτερα τσάκρα και προσπαθούσαμε να προχωρήσουμε μέχρι το έκτο τσάκρα (Τρίτο Οφθαλμό). **Στο διαλογισμό Σαμπτ συντομεύουμε το δρόμο αρχίζοντας από το κέντρο από το οποίο η ψυχή υψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και βγαίνει στον Αστρικό κόσμο.**

ΕΡ: Γιατί δεν κάνουμε αναπνευστικές ασκήσεις στο διαλογισμό στο Θείο Φως και το Θείο Ήχο;

Σε αυτό το διαλογισμό δεν χρειάζεται να παρακολουθούμε την αναπνοή μας, να καθόμαστε σε διάφορες δύσκολες στάσεις (ασάνες) και να κάνουμε ασκήσεις αναπνοής. Δεν εργαζόμαστε με το «Κινητήριο ρεύμα» όπως σε κάποιες άλλες μορφές γιόγκα. Το «Κινητήριο ρεύμα» είναι αυτό που είναι υπεύθυνο για τις αυτόματες ή ακούσιες λειτουργίες του σώματος όπως η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, οι χτύποι της καρδιάς, η ανάπτυξη των μαλλιών, των νυχιών κλπ. Αντίθετα αποσύρουμε το «Αισθητηριακό ρεύμα» ή «Ψυχικό ρεύμα» ή ψυχή. Σε αυτό το διαλογισμό δεν κάνουμε ασκήσεις αναπνοής. Αναπνέουμε κανονικά όπως όταν εκτελούμε άλλες εργασίες στην καθημερινή μας ζωή και δεν παρεμβαίνουμε στο «Κινητήριο ρεύμα» και επομένως στις αυτόματες ή ακούσιες λειτουργίες του σώματος, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

ΕΡ: Ποια είναι η δεύτερη άσκηση του διαλογισμού στο Θείο Φως και το Θείο Ήχο;

Μετά την πρώτη άσκηση στο διαλογισμό στο Θείο Φως που ονομάζεται «Ντυάν» είναι η δεύτερη άσκηση στο Θείο Ήχο που λέγεται «Μπατζάν». Η δεύτερη άσκηση του διαλογισμού, είναι ο διαλογισμός στον εσωτερικό Ήχο ή αλλιώς στο Ακουστικό Ρεύμα. Ακούμε την Ουράνια Εσωτερική Μουσική που ανυψώνει την ψυχή μας στα βασίλεια του Υπερπέραν. Στο διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο δεν επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα, όπως κατά το «Μπατζάν». Εστιάζουμε μόνο την προσοχή μας μέσα μας και ακούμε ποικίλους εσωτερικούς Ήχους που έρχονται από την δεξιά μας πλευρά. Μέσω της αυτοσυγκέντρωσης σε αυτούς τους εσωτερικούς Ήχους, η ψυχή μας ανυψώνεται από τη φυσική σωματική

συνειδητότητα, για να ταξιδέψει πάνω στο εσωτερικό Ηχητικό Ρεύμα σε ανώτερες πνευματικές περιοχές.

ΕΡ: Δίνετε κάποιο είδος διαλογισμού σε εκείνους που δεν είναι μυημένοι;

Για εκείνους που δεν είναι μυημένοι υπάρχει μια εισαγωγική τεχνική που ονομάζεται «Διαλογισμός Τζιότι». Οι καθοδηγήσεις για να ασκούμε το διαλογισμό Τζιότι είναι οι ακόλουθες:

Θα πρέπει να καθίσουμε σε μια στάση που να είναι η πιο βολική για μας. Θα πρέπει να διαλέξουμε την πιο άνετη θέση, στην οποία να μπορούμε να καθίσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μπορούμε να καθίσουμε σε καρέκλα, σε καναπέ ή στο πάτωμα, είτε σταυροπόδι ή με τα πόδια ίσια. Εκείνοι που έχουν κάποιο σωματικό πρόβλημα και δεν μπορούν να καθίσουν μπορούν ακόμη και να ξαπλώσουν. Γενικά το να ξαπλώνει κανείς δεν συνιστάται γιατί είναι πολύ εύκολο να αποκοιμηθεί.

Θα πρέπει να καθίσουμε σε χαλαρή στάση χωρίς καμιά ένταση στο σώμα. Αφού διαλέξουμε κάποια στάση δεν θα πρέπει να την αλλάξουμε στη διάρκεια του διαλογισμού. Θα πρέπει να παραμείνουμε ακίνητοι.

Στη συνέχεια θα πρέπει να κλείσουμε τα μάτια μας πολύ απαλά, όπως όταν πάμε να κοιμηθούμε και να συγκεντρωθούμε σε αυτό το μαύρο φόντο που βρίσκεται μπροστά μας. Τα μάτια πρέπει να είναι χαλαρά. Θα πρέπει να κρατάμε τους βολβούς των ματιών οριζόντιους, σα να κοιτάζουμε μπροστά μας. Στην αρχή μπορεί να βλέπουμε σκοτάδι. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το εσωτερικό μας μάτι. Με το εσωτερικό μάτι, θα πρέπει να κοιτάζουμε με αγάπη, γλυκά και διαπεραστικά σε ό,τι βρίσκεται μπροστά μας. Θα πρέπει να είμαστε χαλαροί αλλά με συγκεντρωμένη προσοχή, σα να κοιτάζουμε μία οθόνη κινηματογράφου και να περιμένουμε να αρχίσει το έργο. Μην σκέφτεστε τον εξωτερικό κόσμο ή το μέρος του σώματος που είναι κάτω από το επίπεδο των ματιών.

Εκείνοι που δεν έχουν μυηθεί στο διαλογισμό Σαμπτ, για να βοηθηθούν να φέρουν την προσοχή τους στην Εστία των Ματιών και να ακινητοποιήσουν το νου, μπορούν να επαναλαμβάνουν οποιοδήποτε όνομα του Θεού με το οποίο νιώθουν άνετα (Καθώς δεν τους έχουν δοθεί τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα). Για παράδειγμα μπορεί νοερά να επαναλαμβάνουνε τις λέξεις (π.χ.

Κύριε…. Κύριε…. Κύριε). Μόλις κλείσουμε τα μάτια μας, ο νους θα προσπαθήσει να μας αποσπάσει στέλνοντας μας σκέψεις. Όμως, αν ο νους είναι απασχολημένος στην επανάληψη του Ονόματος του Θεού, δεν μπορεί να αποσπάσει την προσοχή μας στέλνοντας σκέψεις. Ενώ κοιτάζουμε στο μέσο από οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας, επαναλαμβάνουμε το Όνομα νοερά, και όχι φωναχτά. Το επαναλαμβάνουμε αργά, με μικρές παύσεις και όχι βιαστικά.

Όσο η επανάληψη συνεχίζεται νοερά, κοιτάζουμε με κλειστά μάτια σε αυτό που βλέπουμε μπροστά μας. Δεν πρέπει να δίνουμε καθόλου προσοχή στην αναπνοή μας. Η αναπνοή μας θα πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως όταν διαβάζουμε, μελετάμε, εργαζόμαστε ή κινούμαστε.

Θα πρέπει να καθόμαστε ήρεμα και ήσυχα όσο κοιτάζουμε με αγάπη εσωτερικά και επαναλαμβάνουμε το Όνομα του Θεού. Τότε η προσοχή θα αρχίσει να συγκεντρώνεται στο Τρίτο Μάτι.

Μέσω του «Τζιότι διαλογισμού» μπορούμε να έχουμε την εμπειρία της ειρήνης, της μακαριότητας και της χαράς.

ΕΡ: Ποια είναι η διαφορά μεταξύ τον διαλογισμού Τζιότι και του διαλογισμού Σαμπτ (στο Θείο Φως και το Θείο Ήχο);

Ο διαλογισμός Τζιότι μπορεί να ασκηθεί από τον καθένα. Είναι μια εισαγωγική μορφή διαλογισμού που μας βοηθά να πάρουμε μια ιδέα για το πόσο εύκολος είναι ο διαλογισμός. Μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε αυτοσυγκέντρωση και να μας δώσει ένα αίσθημα ειρήνης και ηρεμίας.

Για εκείνους που επιθυμούν να πάνε πιο ψηλά στην άσκηση του διαλογισμού χρειάζεται να μάθουν τον Σαμπτ διαλογισμό. Η τεχνική αυτή θα ανοίξει το εσωτερικό μας μάτι και το εσωτερικό μας αυτί για να δούμε και να ακούσουμε το Φως και τον Ήχο του Θεού και να μάθουμε πώς να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα για να μπούμε στα πνευματικά βασίλεια του Υπερπέραν. Αυτή η άσκηση χρειάζεται τη βοήθεια και την καθοδήγηση κάποιου που έχει κάνει το εσωτερικό ταξίδι και μπορεί να εξυπηρετήσει σαν οδηγός, ακριβώς όπως στον ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό μας τομέα θέλουμε τη βοήθεια ενός πεπειραμένου δασκάλου για να μας ασκήσει, το ίδιο είναι και στον πνευματικό τομέα, θέλουμε να μάθουμε από κάποιον που είναι ειδήμονας στον πνευματικό τομέα και κατέχει τέλεια την τεχνική του διαλογισμού και μπορεί να μας οδηγήσει στο στόχο μας, την Αυτογνωσία και τη

Θεογνωσία. Όταν έχουμε την επιθυμία να εξερευνήσουμε τις ανώτερες πνευματικές περιοχές εσωτερικά και να κάνουμε το ταξίδι της επιστροφής της ψυχής μας στο Θεό, θέλουμε να είμαστε κάτω από την καθοδήγηση και την προστασία κάποιου που γνωρίζει τις παγίδες και τα εμπόδια στη διάρκεια του δρόμου. Θέλουμε κάποιον που έχει ήδη πάει εκεί και μπορεί να μας βοηθήσει να φτάσουμε στον ίδιο στόχο. Όταν θέλουμε να πάμε πιο ψηλά και πιο μακριά στο διαλογισμό μας, μπορούμε να μάθουμε το διαλογισμό Σαμπτ από έναν αρμόδιο Διδάσκαλο. Ο διαλογισμός Σαμπτ είναι διαφορετικός από τον Τζιότι διαλογισμό επειδή στον διαλογισμό Σαμπτ ανοίγεται το εσωτερικό μάτι και το εσωτερικό αυτί για να δούμε το Φως του Θεού και να ακούσουμε τον Ήχο του Θεού. Μας δίνεται μια συνειδητή επαφή με το Φως και τον Ήχο και διδασκόμαστε μία μέθοδο ανύψωσης πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα για να ταξιδέψουμε πάνω στο ρεύμα του Φωτός και του Ήχου στις ανώτερες πνευματικές περιοχές και τελικά να φτάσουμε πίσω στην Πηγή μας, το Θεό. Μαζί με τη μάθηση αυτών των τεχνικών, ο Διδάσκαλος μας μεταδίδει την πνευματική του συνειδητότητα, που βοηθά την ψυχή μας να απόσυρθεί στην «Εστία των Ματιών» και να συνδεθεί με το Φως και τον Ήχο. Την ώρα της Μύησης στο διαλογισμό Σαμπτ ο Διδάσκαλος δίνει τα «Πέντε Φορτισμένα Ονόματα» που εξυπηρετούν σαν κώδικες στις περιοχές του Υπερπέραν και σαν προστασία, ώστε καμιά αρνητική δύναμη να μην μπορεί να μας παρεμποδίσει εκεί. Τα «Πέντε Φορτισμένα Ονόματα» μας βοηθούν να αποφεύγουμε τις παγίδες και τις αποσπάσεις στη διάρκεια του δρόμου, έτσι ώστε να ερχόμαστε σε επαφή μόνο με τη θετική Δύναμη του Θεού. Όταν κάποιος είναι έτοιμος να δεσμευτεί στο πνευματικό ταξίδι μπορεί να κάνει αίτηση για Μύηση στο Φως και τον Ήχο και να μάθει το διαλογισμό Σαμπτ.

ΕΡ: Υπάρχουν αναφορές για το διαλογισμό στις διάφορες θρησκείες;

Το Σαντ Ματ βασίζεται στα κοινά γνωρίσματα που υπάρχουν σε όλα τα διδάγματα των Αγίων, όλων των θρησκειών. Μία προσεχτική μελέτη κάθε θρησκείας αποκαλύπτει ότι τα διδάγματα των αγίων και των μυστών μας έδωσαν τις ίδιες βασικές αλήθειες. Μεταξύ αυτών είναι η ανάγκη να βρούμε το Θεό "μέσα μας" με προσευχή, διαλογισμό, εσωστροφή, αυτοσυγκέντρωση, η άσκηση

και ο στόχος είναι πάντα ο ίδιος: να εσωστρέψουμε την προσοχή μας για να βρούμε το Θεό. Σε κάθε θρησκεία και διδασκαλία αγίων, μυστών και πνευματικών δασκάλων υπάρχουν αναφορές στο Εσωτερικό Φως του Θεού και στον Εσωτερικό Ήχο ή Λόγο του Θεού, στον οποίο έχουν δοθεί διάφορες ονομασίες, όπως Νάαμ, Σαμπτ, Τζιότι και Σρούτι, Νάαντ, Ντουν, Ιερός Λόγος, Κάλμα, Φωνή του Θεού, Καλάμ-ι-καντίμ, Μπανγκ-ι-ασμάνι, Σραόσα ή Σωτ-ι-σαρμάντι, Φωνή της Σιγής ή πολλά άλλα ονόματα. Στα πιο κάτω εδάφια υπάρχουν αναφορές από διάφορες θρησκείες και πίστεις για το διαλογισμό, το εσωτερικό Φως και τον εσωτερικό Ήχο.

«Ο λύχνος του σώματος είναι ο οφθαλμός. Εάν ο οφθαλμός σου γίνει "απλός" τότε, όλο το σώμα σου θα φωτιστεί».

Ματθ.6-22

«Εισέλθετε δια της στενής Πύλης. Η Πύλη αυτή έχει θλίψεις αλλά οδηγεί στη ζωή. Είναι λίγοι αυτοί που την βρίσκουν»..

Ματθ.7:13,14

«Και, είπε ο Θεός: Γεννηθήτω Φως, και εγένετο Φως».

Γένεση 1.3

«Λύχνος εις τους πόδας μου είναι ο Λόγος Σου, και Φως εις τας τρίβους μου».

Ψαλμοί 119:105

«Ο Διαλογισμός στο Ναντ ή στην Αρχή του Ήχου είναι ο βασιλικός δρόμος προς τη Σωτηρία».

Χάνσα Νααντ Ουπανισάδα

«Η Φωνή του Θεού έρχεται στα αυτιά μου όπως κάθε άλλος ήχος»

Μωάμεθ

«Ω Θεέ, οδήγησε με στον τόπο από όπου ρέει η ανείπωτη Κάλμα χωρίς λόγια».

Σαχ Ι Νιάζ – Ισλάμ

«Μην είσαι σκεπτικιστής, αλλά συντονίσου με τον Ήχο που έρχεται από τους ουρανούς».

Μαουλάνα Ρούμι- Σούφι

«Υψούμενος πάνω από τον ορίζοντα άκουσε τη Θεία Μελωδία,

Ο Προφήτης θ' ασχοληθεί με Αυτό όπως με κάθε άλλη εργασία».

Μαουλάνα Ρούμι- Σούφι

«Μάθε ότι η αληθινή Γνώση και ο διαλογισμός είναι ο Θείος Ήχος».

Γκουρού Νάνακ

«Όλη η γνώση και ο διαλογισμός ξεπήδησαν από το Ντουν, την Αρχή του Φωτός και του Ήχου. Αυτός (ο Θεός), δεν μπορεί να καθοριστεί».

Γκουρού Νάνακ

«Κάθε ον έχει τη φύση του Βούδα. Αυτή είναι ο εαυτός».

Μαχαπαριτβάνα – Βούδα

«Ω ευγενικέ άνθρωπε, όταν χωριζόταν το σώμα από το νου, πρέπει να δοκίμασες την εμπειρία μιας ματιάς στην Αγνή Αλήθεια, την υπέρλεπτη, σπινθηρίζουσα, λαμπρή, εκθαμβωτική, ένδοξη και ακτινοβόλο, την τρομερή, που μοιάζει σαν ένα όραμα κινούμενο πάνω από το τοπίο την άνοιξη μέσα σε ένα συνεχές ρεύμα δονήσεων. Μη φοβηθείς από αυτό, μην τρομοκρατηθείς, ας μη σε πιάνει δέος. Αυτή είναι η ακτινοβολία της δικής σου αληθινής φύσης. Αναγνώρισέ την. Από το μέσον αυτής της ακτινοβολίας ο φυσικός «Ήχος της Πραγματικότητας», αντηχώντας σαν χίλιοι κεραυνοί ταυτόχρονα, θα έρθει. Αυτός είναι ο φυσικός ήχος του δικού σου πραγματικού εαυτού».

Θιβετιανή Βίβλος Νεκρών

«Η αληθινή σοφία είναι διαφορετική από την πολλή μάθηση. Πολλή μάθηση σημαίνει λίγη σοφία».

Ταό Τε Τσινγκ

«Επικαλούμαι αυτόν το Θείο Σραόσα (Θείο Ήχο) που είναι το πιο μεγάλο απ' όλα τα Θεία δώρα για πνευματική βοήθεια».

Αχουραβαϊταπάνσα – Ζωροάτρης

«Στον υποψήφιο ορίζεται, να καθίσει μόνος και να διαλογιστεί με την προσοχή πάνω σε ένα σημείο, στον Τρίτο Οφθαλμό, για να αντιληφθεί το Φως».

Σρι Σούτρα – Τζεϊνισμός

ΕΡ: Ποια είναι η συμβουλή σας για να βρούμε την κατάλληλη ώρα για διαλογισμό;

Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βρούμε τουλάχιστον δυόμισι ώρες την ημέρα για διαλογισμό. Μπορούμε να αφιερώνουμε χρόνο στο διαλογισμό το πρωί όταν ξυπνάμε. Μπορεί να χρειάζεται να ξυπνήσουμε πιο νωρίς από το συνηθισμένο, αλλά έτσι θα είμαστε σίγουροι ότι θα έχουμε ήδη αφιερώσει τουλάχιστον μια ώρα σε διαλογισμό πριν αρχίσει η πολυάσχολη μέρα μας.

Μπορούμε να βρούμε τη δεύτερη ώρα για διαλογισμό το βράδυ. Ο διαλογισμός είναι ένας καλός τρόπος για να χαλαρώσουμε μετά από μια πολυάσχολη μέρα εργασίας. Σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να αφιερώνουν μία ώρα για διαλογισμό πριν το δείπνο. Μερικοί μπορεί να προτιμούν να διαλογιστούν μια ώρα πριν πάνε για ύπνο. Άλλοι προτιμούν την ησυχία του μεσονυκτίου ή τις πρώτες πρωινές ώρες, όταν όλοι οι άλλοι κοιμούνται. Εκείνοι που πρέπει να εργαστούν απογευματινή ή νυχτερινή βάρδια μπορούν να αντιστρέψουν το πρόγραμμα. Τα Σαββατοκύριακα ή τις αργίες, μπορούμε εύκολα να βρούμε δυόμισι ώρες ή και παραπάνω στη διάρκεια της ημέρας για να τις αφιερώσουμε σε διαλογισμό.

Στην αρχή είναι δύσκολο να συνηθίσουμε ένα πρόγραμμα. Ο νους έχει την τάση να αντιστέκεται όταν προσπαθούμε να αναπτύξουμε μια καινούργια συνήθεια. Αλλά, όπως συμβαίνει με την εξάσκηση σε κάθε τομέα, μετά από συνεχή άσκηση, η τάση του νου να δημιουργεί συνήθειες μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελος μας. Με την άσκηση, ο νους θα συνηθίσει τόσο πολύ να διαλογίζεται ορισμένη ώρα, που πραγματικά θα νιώθει ανήσυχος αν εμείς εκείνη την ώρα παραλείψουμε να διαλογιστούμε. Όταν διαπραγματευόμαστε με τον ανήσυχο νου μας, πρέπει να είμαστε υπομονετικοί αλλά σταθεροί. Καθώς κάνουμε ένα πρόγραμμα, πρέπει να είμαστε δυνατοί και επίμονοι στο να το τηρούμε. Με την πάροδο του χρόνου, η συνήθεια θα γίνει δεύτερη φύση μας και τότε θα ανακαλύψουμε ότι το να βρούμε ώρα για να διαλογιστούμε θα γίνει εύκολο και φυσικό. Θα μας γίνει συνήθεια.

ΕΡ: Θέλω να ξέρω πόση ώρα πρέπει να αφιερώνω στο διαλογισμό. Τι γίνεται αν αφιερώνω μόνο μισή ώρα την ημέρα;

Όσον αφορά το χρόνο, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ πάντοτε μας έλεγε ότι θα πρέπει να αφιερώνουμε τουλάχιστον το δέκα τοις εκατό του χρόνου μας για τις πνευματικές μας ασκήσεις, που είναι περίπου 2,4 ώρες ή σχεδόν δυόμισι ώρες την ημέρα. Η ανάπτυξή μας εξαρτάται από το πόση ώρα αφιερώνουμε σε διαλογισμό.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να εξισορροπήσουμε όλες τις καθημερινές μας υπευθυνότητες προς την εργασία, την οικογένεια και την υγεία και επιπλέον να βρίσκουμε το χρόνο ώστε να αφιερώνουμε δυόμιση ώρες σε διαλογισμό κάθε μέρα;

Έχουμε αναλάβει πολλές ευθύνες στη ζωή. Σαν γονείς μπορεί να έχουμε υποχρεώσεις προς τα παιδιά μας. Σαν παντρεμένοι έχουμε ευθύνες προς τους/τις συζύγους μας. Σαν παιδιά έχουμε υποχρεώσεις προς τους γονείς μας. Έχουμε υποχρεώσεις προς τους φίλους μας, την εργασία μας, τη γειτονιά μας, τη χώρα μας και επίσης παγκόσμιες υποχρεώσεις. Οι μεγάλοι Διδάσκαλοι λένε ότι οι υποχρεώσεις αυτού του κόσμου βαραίνουν πιεστικά τους ώμους μας. Όταν γεννιόμαστε σε αυτό τον κόσμο, στην ψυχή μας δίνεται ένα σώμα, και αυτό το σώμα γεννιέται σε μια οικογένεια. Αυτή η οικογένεια μας τρέφει. Αναπτύσσουμε αγάπη για τους ανθρώπους μέσα στην οικογένεια μας και προσκολλούμαστε σ' αυτούς. Καθώς προσκολλούμαστε σε αυτούς, οι ευθύνες της οικογένειας αυξάνονται. Αυτές οι προσκολλήσεις οδηγούν σε μία ανάγκη του να θέλουμε να εκπληρώνουμε τις ευθύνες μας προς τους/τις συζύγους μας, τους γονείς, τα παιδιά, τους αδερφούς, τις αδερφές και τους φίλους μας. Αισθανόμαστε ότι έχουμε υποχρέωση σ' αυτούς.

Θα πρέπει να θυμόμαστε όμως ότι έχουμε και μια ακόμα μεγάλη πνευματική υποχρέωση. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε το λόγο για τον οποίο μας έχει δοθεί αυτό το ανθρώπινο σώμα, που είναι το να αναπτυχθούμε πνευματικά, να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να βυθίσουμε την ψυχή μας μέσα στο Θεό. Αν ξεχάσουμε αυτό το σκοπό, τότε όλος ο χρόνος μας ξοδεύεται στην εκπλήρωση των υποχρεώσεών μας προς αυτό τον κόσμο. Μπορεί να εργαζόμαστε από το πρωί μέχρι το βράδυ και ίσως καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Ο ιστός που έχει δημιουργήσει ο Καλ είναι τόσο πυκνός που μοιάζει ότι η δουλειά μας δεν τελειώνει ποτέ. Απλά συνεχίζεται, συνεχίζεται και συνεχίζεται. Οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τι μας συμβαίνει και να μην είμα-

στε τόσο απασχολημένοι με αυτές τις δραστηριότητες ώστε να χάνουμε αυτή τη χρυσή ευκαιρία που μας έχει δοθεί σε αυτή μας την ενσάρκωση, να γνωρίσουμε αληθινά τον εαυτό μας. Είναι γι' αυτό που ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ όταν ήταν νέος και προσπαθούσε να αποφασίσει τι να κάνει στη ζωή του είπε, *«Ο Θεός πρώτα και όλα τα άλλα έπειτα»* Αυτό που είναι αληθινά σημαντικό στη ζωή είναι να γνωρίσουμε το Θεό, ν' αγαπήσουμε το Θεό, να είμαστε με το Θεό και να συγχωνεύσουμε την ψυχή μας με το Θεό. Όλα τα άλλα είναι δευτερεύοντα.

Οι άγιοι συνειδητοποιούν ότι πρέπει να επωμιστούμε κάποιες ευθύνες στη ζωή μας. Γι' αυτό το λόγο το μονοπάτι του Σαντ Ματ δεν είναι ένα μονοπάτι άρνησης. Είναι ένα μονοπάτι θετικού μυστικισμού. Πρέπει να ζούμε μέσα στην οικογένειά μας και στην κοινότητά μας και πρέπει να εργαζόμαστε για να συντηρούμε την οικογένειά μας. Μπορεί να έχουμε και άλλες ευθύνες να εκπληρώσουμε. Στο πνευματικό μονοπάτι δεν αρνούμαστε τη ζωή και δεν λέμε: «Εντάξει, ας εγκαταλείψουμε τα πάντα και ας πάμε κάπου μόνο για να διαλογιζόμαστε». Το μονοπάτι του Σαντ Ματ δεν το λέει αυτό. Λέει ότι πρέπει να παραμείνουμε στην οικογένειά μας.

Πρέπει να εκπληρώνουμε όλες τις υποχρεώσεις μας όσο καλύτερα μπορούμε, αλλά ταυτόχρονα να μην ξεχνάμε ότι η πιο σημαντική υποχρέωση είναι προς την ψυχή μας, προς τον αληθινό μας εαυτό. Αυτή η υποχρέωση εκπληρώνεται μόνο όταν διαλογιζόμαστε. Αν δεν αφιερώνουμε καθόλου χρόνο στις σπουδές μας είναι δύσκολο να περάσουμε τις εξετάσεις μας, παρόμοια, αν δεν αφιερώνουμε καθόλου χρόνο σε διαλογισμό, δεν μπορούμε να προοδεύσουμε στον πνευματικό τομέα. Πρέπει να βρούμε χρόνο να κάνουμε τακτικά τις ασκήσεις μας. Όπως είπε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, *«Ας προσφέρουμε τουλάχιστον το δέκα τοις εκατό του χρόνου μας στις πνευματικές μας ασκήσεις, που είναι δυόμιση ώρες καθημερινά»*. Έτσι ο διαλογισμός κάθε μέρα αποτελεί καθήκον. Πρέπει να βρίσκουμε χρόνο γι' αυτό. Όλα τα άλλα θα προσαρμοστούν ανάλογα.

Μερικές φορές νομίζουμε ότι δεν έχουμε το χρόνο να διαλογιστούμε. Αλλά αν ανατρέξουμε πίσω στη ζωή μας και δούμε πόσες φορές προσαρμόσαμε το πρόγραμμά μας για άλλους λόγους. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με το διαλογισμό και με βάση αυτόν να προσαρμόσουμε κάθε τι άλλο. Για οτιδήποτε θεωρούμε σημαντικό βρίσκουμε χρόνο να το κάνουμε. Οτιδήποτε δεν

θεωρούμε σημαντικό το αφήνουμε στην άκρη. Αν συνειδητοποιήσουμε ότι το σπουδαιότερο πράγμα σε αυτή τη ζωή είναι το να φθάσουμε το στόχο μας, την Αυτογνωσία και της Θεογνωσία, τότε σίγουρα θα μπορέσουμε να βρούμε χρόνο για τις πνευματικές μας ασκήσεις. Μετά, όσος χρόνος περισσεύει θα τον αφιερώνουμε στην εκπλήρωση όλων των άλλων υποχρεώσεων μας.

Θα πρέπει να κάνουμε έναν κατάλογο προτεραιοτήτων θέτοντας, *«το Θεό σαν πρώτη μας προτεραιότητα και όλα τα άλλα έπειτα»*. Στον τομέα του «όλα τα άλλα έπειτα», μπορούμε να κατατάξουμε τις προτεραιότητες που έχουν σημασία. Τότε θα δούμε ότι τα πάντα που θεωρούμε σημαντικά, τα πάντα που θέλουμε να κάνουμε, τελικά θα γίνουν. Αυτό που είναι ενδιαφέρον να μάθουμε είναι ότι αγωνιζόμαστε τόσο πολύ στη ζωή και λέμε, «Πρέπει να κάνουμε αυτό» ή «Πρέπει να κάνουμε εκείνο», και εργαζόμαστε σκληρά γι' αυτά τα πράγματα, αλλά ελάχιστα συνειδητοποιούμε ότι ο καθένας μας μπορεί να πεθάνει οποιαδήποτε στιγμή. Αν γράφουμε κάτι μπορεί να μείνει μισοτελειωμένο. Αν έχουμε κάποια ιδιοκτησία αυτή θα μείνει εδώ. Αν έχουμε αρχίσει ένα καινούργιο πρόγραμμα αυτό θα μείνει στη μέση. Τίποτα από όλα αυτά δεν θα είναι πια σημαντικό. Όταν πεθάνουμε, ποιος θα νοιάζεται για εκείνα τα πράγματα που νοιαζόμασταν εμείς τόσο πολύ; Δημιουργούμε εμείς για τον εαυτό μας αυτές τις υποχρεώσεις και λέμε, «Ω, αυτό είναι σημαντικό», ή «Ω, αν δεν το κάνω αυτό, θα συμβεί εκείνο». Αλλά στη ζωή, ακόμη και αν δεν είμαστε εξαιρετικά πολυάσχολοι, δεν μπορούμε να κάνουμε όλα όσα θα θέλουμε να κάνουμε. Τα πράγματα που δεν μπορούμε να κάνουμε, πραγματικά δεν έχουν τόση σημασία. Αντί γι' αυτό, θα πρέπει να δίνουμε προσοχή σε αυτό που είναι αληθινά σημαντικό και τότε θα δούμε ότι όλοι οι άλλοι τομείς της ζωής μας θα τακτοποιηθούν. Καθώς θα συνειδητοποιούμε τη σπουδαιότητα του διαλογισμού, αυτός θα γίνεται η πρώτη μας προτεραιότητα και τότε όλα τα άλλα θα έπονται.

Καθώς διαλογιζόμαστε τακτικά η συγκέντρωσή μας γίνεται όλο και καλύτερη. Όταν η συγκέντρωσή μας βελτιωθεί, θα δούμε ότι μπορούμε να κάνουμε πολύ περισσότερα πράγματα σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Ακόμα ότι αποκτάμε καθαρότητα σκέψης και προγραμματίζουμε καλύτερα το μέλλον. Τότε, καθώς εκπληρώνουμε τις υποχρεώσεις μας στον κόσμο, νιώθουμε περισσότερη ευτυχία και χαρά. Αρχίζουμε να βιώνουμε μια ζωή που είναι μα-

κάρια, ήρεμη και ειρηνική και αυτό μας βοηθά να διαλογιζόμαστε καλύτερα.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε πως το πλέον ουσιώδες στη ζωή μας, είναι να αναπτυχθούμε πνευματικά και αυτό το επιτυγχάνουμε μόνο με το διαλογισμό. Δίνοντας στο διαλογισμό μας την πρώτη προτεραιότητα, βλέπουμε όλα τ' άλλα στη ζωή μας να ρυθμίζονται από μόνα τους. Σαν περάσει η μέρα ας σκεφτούμε πως «ό,τι κάναμε, κάναμε» και πως ό,τι δεν έγινε, μπορεί να μην ήταν και τόσο σημαντικό. Αν αφιερώνουμε το χρόνο μας σε αυτό που είναι το πιο σημαντικό για μας, στο διαλογισμό και θέτουμε προτεραιότητες, θα κατορθώσουμε, αυτό που «είναι» το πιο σημαντικό στη ζωή.

Καθώς η συγκέντρωσή μας βελτιώνεται μέσω της άσκησης του διαλογισμού, θα δούμε ότι μπορούμε να εργαζόμαστε πιο αποτελεσματικά και ότι όλα όσα θεωρούμε ότι πρέπει να κάνουμε, θα γίνονται. Το να θέσουμε το διαλογισμό σαν πρώτη προτεραιότητα, οπωσδήποτε βοηθάει. Τα κέρδη που θα έχουμε από την πνευματική μας πρόοδο θα είναι πιο πολύτιμα από όσα θα μπορούσε να μας αποφέρει οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα αυτού του κόσμου.

ΕΡ: Μπορείτε να μιλήσετε για τη σπουδαιότητα του να βρούμε έναν τόπο που να διαλογιζόμαστε τακτικά;

Ένας από τους βοηθητικούς παράγοντες για να αναπτύξουμε τη συνήθεια του διαλογισμού είναι να βρούμε έναν ξεχωριστό τόπο να διαλογιζόμαστε. Το να δημιουργήσουμε έναν ιερό χώρο στο σπίτι για το διαλογισμό μπορεί να μας βοηθήσει να εστιάζουμε την προσοχή μας ευκολότερα όταν μπαίνουμε στο χώρο αυτό. Αν διατηρήσουμε αυτό το χώρο μόνο για το διαλογισμό μας, τότε ο νους θα αναπτύξει τη συνήθεια να αφήνει κατά μέρος όλες τις άλλες φυγόκεντρες σκέψεις όταν καθόμαστε εκεί. Ο ιερός χώρος μπορεί να είναι ένα ολόκληρο δωμάτιο του σπιτιού, ένα μέρος ενός δωματίου ή αν ο χώρος μας είναι περιορισμένος, μια ξεχωριστή καρέκλα ή ένα μαξιλάρι στο πάτωμα. Αν δεν ασχολούμαστε με καμία άλλη δραστηριότητα σε αυτό το χώρο, τότε μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον ειρήνης και ηρεμίας που μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε καλύτερα στο διαλογισμό όταν καθόμαστε εκεί.

ΕΡ: Η δουλειά μου έχει τέτοιο ωράριο που η βάρδια αλλάζει συχνά. Μερικές μέρες εργάζομαι πρωινή βάρδια και μερικές μέρες νυχτερινή. Κάποιες μέρες ταξιδεύω σε διάφορες πόλεις. Δεν μπορώ να έχω τακτικό χρόνο και τόπο για διαλογισμό. Τι πρέπει να κάνω;

Πολλοί άνθρωποι τη σημερινή εποχή έχουν εργασίες με εναλλασσόμενα ωράρια ή πρέπει να ταξιδεύουν. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορούμε να προγραμματίζουμε διαφορετικά ωράρια για διαλογισμό και να προσπαθούμε να κρατήσουμε την τακτικότητα μέσα σε αυτά τα διαφορετικά ωράρια. Για παράδειγμα, τις μέρες που εργάζεστε νυχτερινή βάρδια, μπορείτε να κάνετε ένα πρόγραμμα που το πρωινό, να περιλαμβάνει τις δυόμιση ώρες διαλογισμού σας. Τις μέρες που εργάζεστε σε μια διαφορετική βάρδια, μπορείτε να έχετε ένα διαφορετικό πρόγραμμα. Με αυτό τον τρόπο για κάθε εναλλαγή του προγράμματος σας, μπορείτε να έχετε πάλι ένα καθορισμένο πρόγραμμα διαλογισμού.

Παρόμοια, όταν ταξιδεύουμε μακριά από το σπίτι είτε για δουλειά είτε για να επισκεφτούμε συγγενείς ή για διακοπές, μπορούμε να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα διαλογισμού μας. Ακριβώς, όπως προσχεδιάζουμε το πρόγραμμα της δουλειάς μας, το χρόνο που θα περάσουμε με τους συγγενείς μας ή τις δραστηριότητες που θα κάνουμε στις διακοπές μας, μπορούμε να συμπεριλάβουμε το διαλογισμό μέσα στον προγραμματισμό του χρόνου μας. Αν μένουμε σε ξενοδοχείο, ασφαλώς και μπορούμε να σηκωθούμε πιο νωρίς από την ώρα που χρειάζεται να ετοιμαστούμε για τη δουλειά μας και να αφιερώσουμε χρόνο για διαλογισμό. Όταν επιστρέψουμε στο δωμάτιο του ξενοδοχείου, μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο πριν το δείπνο, μετά το δείπνο ή το βράδυ πριν κοιμηθούμε. Αν μένουμε με τους συγγενείς μας και έχουν προγραμματίσει για μας πολλές δραστηριότητες, μπορούμε να σηκωθούμε πιο νωρίς για να διαλογιστούμε ή να προσπαθήσουμε να διαλογιστούμε αργά τη νύχτα ή τις πρώτες πρωινές ώρες, όταν η οικογένεια κοιμάται. Ο μεγάλος Διδάσκαλος Κιρπάλ Σινγκ συνήθιζε να λέει πως «Όταν υπάρχει θέληση βρίσκεται και ο τρόπος». *(Where is a will there is a way).*

Αυτό που είναι σημαντικό είναι να έχουμε διαθέσιμα κάποια εναλλακτικά προγράμματα διαλογισμού, ώστε ανεξάρτητα από τις περιστάσεις, οι πνευματικές μας ασκήσεις να εξακολουθούν να έχουν την πρώτη προτεραιότητα.

ΕΡ: Διερωτώμαι για το χρόνο που θα έπρεπε να αφιερώνουμε στο Σιμράν και στο Μπατζάν και τη σχέση μεταξύ των δυο.

Το Σιμράν και το Μπατζάν είναι δύο ασκήσεις του Σαμπτ διαλογισμού που κάνουμε στο Μονοπάτι του Σαντ Ματ. Η άσκηση του Σιμράν είναι για να έχουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός και η άσκηση του Μπατζάν είναι για να έχουμε την εμπειρία του Θείου Ήχου. Την ώρα της Ιερής μας Μύησης μας υποδεικνύονται οι δύο αυτές ασκήσεις στις οποίες θα πρέπει να δίνουμε το δέκα τοις εκατό του χρόνου της ημέρας, για να έχουμε μια γρήγορη πνευματική ανάπτυξη. Το δέκα τοις εκατό του χρόνου μας καθημερινά είναι περίπου δυόμισι ώρες, που σημαίνει ότι ο μισός χρόνος, δηλαδή μία ώρα και δεκαπέντε λεπτά, είναι ο ελάχιστος χρόνος που θα πρέπει να αφιερώνουμε σε κάθε μία από τις δύο ασκήσεις.

Από κει και πέρα όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε να διαθέτουμε, τόσο το καλύτερο. Όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε να αφιερώσουμε, τόσο περισσότερες δυνατότητες θα έχουμε για να αναπτυχθούμε στο πνευματικό μονοπάτι. Μας ζητείται να αφιερώνουμε το μισό του χρόνου για να έχουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός εσωτερικά και το άλλο μισό του χρόνου για να έχουμε την εμπειρία του Θείου Ήχου εσωτερικά. Και τα δύο μας οδηγούν στο να ανυψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να έχουμε την εμπειρία του Φωτός και του Ήχου, συγχρόνως. Στην άσκηση του Σιμράν εστιαζόμαστε στο Φως και στην άσκηση του Μπατζάν εστιαζόμαστε στον Ήχο, αλλά όταν αυτές οι δύο ασκήσεις είναι επιτυχείς και κατορθώσουμε να αποσύρουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα (ψυχή), τότε θα συνδεθούμε με το Θείο Ρεύμα που είναι ένας συνδυασμός Φωτός και Ήχου. (Δηλαδή και με τη μία και με την άλλη άσκηση μπορούμε να έχουμε σαν αποτέλεσμα το να υπερβεί η ψυχή μας, τη σωματική μας συνειδητότητα).

Νομίζω ότι το πρόβλημα ή η κακή κατανόηση προέρχεται από το γεγονός ότι: Αυτό που στη Χριστιανική Βίβλο ονομάζεται «Λόγος», στην Ανατολή ονομάζεται «Σαμπτ», που είναι ένα άλλο όνομα για το Θείο Ρεύμα ή Άγιο Πνεύμα. Ο Σαμπτ ή Λόγος έχει δύο μέρη, «Τζιότι και Σρούτι» ή «Τζιότι και Ντουν» ή Φως και Ήχος». Έτσι αν και η λέξη «Σαμπτ» στη Σανσκριτική του μετάφραση σημαίνει Ήχος, στην πραγματικότητα είναι και Ήχος και Φως μαζί. Σαμπτ σημαίνει ακόμα και: «Λόγια που βγαίνουν από τον Διδάσκαλο όταν μιλάει».

Έτσι ο Ιερός Λόγος ή Νάαμ ή Κάλμα ή Ουράνια Μουσική έχει δυο συστατικά μέρη, που είναι το Φως και ο Ήχος. Και τα δύο αυτά συστατικά μέρη μας φέρνουν στη Φωτεινή (Αστρική) μορφή του Διδασκάλου, ο οποίος μας οδηγεί μέσα από τις εσωτερικές πνευματικές περιοχές πάνω σε αυτό το Θείο νέκταρ ή ρεύμα, που ονομάζεται Σαμπτ. Το ταξίδι μας στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές γίνεται πάνω σε αυτό το Θείο Νέκταρ, που αποτελείται από Φως και Ήχο.

Όταν κάνουμε την *άσκηση του Σιμράν*, ακινητοποιούμε το σώμα και το νου μας και έχουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός μπροστά μας. Αυτό είναι ένα μέσο για να διασχίσουμε τον εσωτερικό ουρανό, τα άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο και να φτάσουμε στη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου, που μας παίρνει μαζί του σε ένα ταξίδι πάνω στο Θείο Ρεύμα προς τα Ανώτερα πνευματικά Επίπεδα. Αυτή είναι η μία άσκηση που μας πηγαίνει εκεί. *Αν* κάνουμε την *άσκηση του Μπατζάν* ακούμε τον Ήχο που επίσης μας πηγαίνει στο ίδιο σημείο. Επειδή η φιλολογία του Σαντ Ματ το ονομάζει Ηχητικό Ρεύμα, αυτό είναι που καμιά φορά μπερδεύει τους ανθρώπους. Αυτό που ονομάζουμε Ηχητικό Ρεύμα ή Σαμπτ είναι στη πραγματικότητα ένα Ρεύμα συγχρόνως από Φως και από Ήχο. Νομίζω ότι εκεί είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα, καθώς όταν διαβάζουμε διάφορα μυστικιστικά κείμενα και αναφερόμαστε στην άσκηση του Μπατζάν, σημαίνει ότι συγκεντρωνόμαστε στον Ήχο. Όταν μιλάμε για την άσκηση του Ντιάν, αναφερόμαστε στο Φως και θεωρείται ότι συγκεντρωνόμαστε στο Φως. Αλλά αυτό το Ρεύμα, πoύ το ονομάζουμε Θείο Νέκταρ, είναι και Φως και Ήχος και πάνω σε αυτό ταξιδεύουμε και περνάμε μέσα από τις εσωτερικές πνευματικές περιοχές.

Όταν κάνουμε Σιμράν το σώμα και ο νους είναι ακίνητα. Το Σιμράν ή η επανάληψη των «Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων» είναι ένα μέσο με το οποίο μπορούμε να ακινητοποιήσουμε το νου και να εστιαστούμε μπροστά μας, για να έχουμε την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός. Το Σιμράν μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε τόπο. Μπορείτε να κάνετε νοερά Σιμράν αν έχετε μια ώρα για γεύμα στη δουλειά σας. Μπορείτε να καθίσετε στο γραφείο σας, να κλείσετε τα μάτια σας και να κάνετε Σιμράν. Αλλά το Μπατζάν γίνεται στην απομόνωση του σπιτιού σας. Και τα δυο θα σας οδηγήσουν στη Φωτεινή ή Ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου που θα σας πάρει εσωτερικά πάνω στο Θείο Νέκταρ, που είναι και Φως και Ήχος συνδυασμένα. Αυτό είναι, το πραγμα-

τικό όχημα πάνω στο οποίο ταξιδεύει η ψυχή μας με το Διδάσκαλο, προς το Σατς Καντ.

ΕΡ: Κάθε φορά που κάνουμε διαλογισμό πρέπει να κάνουμε και Σιμράν και Μπατζάν;

Αυτό που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι και οι δύο αυτές ασκήσεις είναι διαδικασίες με τις οποίες αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο. Καθώς αποσύρουμε την προσοχή μας, τότε κάθε απόσπαση θα μας επαναφέρει στο αρχικό σημείο. Υπάρχει η ιστορία του βασιλιά Μπρους και της αράχνης. Η αράχνη ανεβαίνει στον τοίχο και μετά πέφτει κάτω. Μετά ξαναρχίζει να ανεβαίνει πάνω στον τοίχο, ξαναπέφτει, ξανανεβαίνει και ξαναπέφτει. Με την προσοχή μας γίνεται το ίδιο. Ας πούμε ότι καθόμαστε για πέντε λεπτά και αποσυρόμαστε λίγο. Τότε, αν κινηθούμε ή κάτι μας αποσπάσει, η προσοχή μας κατεβαίνει πάλι και πρέπει να ξεκινήσουμε από το αρχικό σημείο. Γι' αυτό, δεν θα συμβούλευα να κάνουμε πέντε λεπτά Σιμράν και μετά να κάνουμε πέντε λεπτά Μπατζάν και μετά ξανά πέντε λεπτά Σιμράν και πέντε λεπτά Μπατζάν. Αυτό δεν θα βοηθήσει σε τίποτα, γιατί τότε θα αποσπάτε συνεχώς η προσοχή σας. Λοιπόν θα πρέπει να γίνεται χωριστά το Σιμράν για όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα και μετά το Μπατζάν, όσο περισσότερη ώρα ή αντίστροφα.

ΕΡ: θα πρέπει να κάνουμε Σιμράν πριν το Μπατζάν ή αντίστροφα;

Σε ότι αφορά το θέμα για το αν θα πρέπει να κάνουμε το ένα πριν το άλλο, δεν έχει σημασία ποιο κάνετε πρώτα. Αλλά οποιοδήποτε και αν κάνετε θα πρέπει να το κάνετε ολοκληρωτικά. Είτε κάνετε Σιμράν πρώτα ή Μπατζάν δεν έχει σημασία.

ΕΡ: Πόσο χρονικό διάστημα κάνουμε την καθεμία από τις ασκήσεις του διαλογισμού: το Σιμράν και το Μπατζάν;

Πόσο χρονικό διάστημα κάνουμε την καθεμία; Η απάντηση είναι όσο το δυνατόν περισσότερο. Όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα. Το παράδειγμα της αράχνης εξηγεί το λόγο. Αν η προσοχή μας πάει για λίγο πάνω και μετά πέφτει θα πρέπει να αρχίσουμε να ανεβαίνουμε ξανά, αλλά έτσι πώς μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο; Όσο περισσότερο διάστημα καθόμαστε για διαλογισμό, τόσο

περισσότερες πιθανότητες έχουμε να μπούμε σε όλο και πιο βαθιά στάδια διαλογισμού. Όσο λιγότερο χρόνο έχουμε, τόσο πιο ρηχά είναι τα στάδια που μπορούμε να φτάσουμε. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ είπε ότι δυόμιση ώρες είναι ο λιγότερος χρόνος που θα πρέπει να αφιερώνουμε σε διαλογισμό. Αυτό δεν μας περιορίζει. Αν θέλετε να αφιερώσετε τέσσερις, έξι, οκτώ, δέκα ή είκοσι ώρες ή όσο χρόνο μπορείτε να αφιερώσετε σε διαλογισμό, τόσο το καλύτερο. Όσος και αν είναι ο χρόνος που μπορείτε να αφιερώσετε, θα πρέπει να τον αφιερώνετε.

Εγώ από τις δυόμιση ώρες μου, θα έκανα μία ώρα και δεκαπέντε λεπτά το ένα αποκλειστικά, όποιο θέλουμε να κάνουμε πρώτα, και μετά για μια ώρα και δεκαπέντε λεπτά θα έκανα το άλλο. Αν είχα μόνο μία ώρα και δεκαπέντε λεπτά κάποια στιγμή της ημέρας, τότε θα έκανα τη μια άσκηση εκείνη την ώρα και μετά θα έβρισκα άλλη μία ώρα και δεκαπέντε λεπτά για να κάνω την άλλη άσκηση. Έτσι μπορούμε να μην κάνουμε και τις δύο ασκήσεις κάθε φορά αλλά γενικά δεν πρέπει να παραμελούμε τη μία ή την άλλη άσκηση. Το κλειδί είναι να μην αναμειγνύονται συνεχώς οι δύο ασκήσεις γιατί αυτό προκαλεί χάσιμο χρόνου. Και οι δύο αυτές ασκήσεις είναι "οχήματα" με τα οποία πρακτικά αποσύρουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα. Το αισθητηριακό μας ρεύμα πρέπει να αποσυρθεί στην Έδρα της Ψυχής προκειμένου να αρχίσουμε να έχουμε εσωτερικές εμπειρίες. Κάθε απόσπαση θα επηρεάσει τη διαδικασία της απόσυρσής μας από τον κόσμο και τη συνάντησή μας με τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου μας, στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές.

ΕΡ: θα πρέπει να διακόπτουμε το Σιμράν για να αρχίσουμε το Μπατζάν και αντίστροφα;

Δεν θα πρέπει να διακόπτουμε το ένα για να αρχίσουμε το άλλο. Δεν θα έβαζα ξυπνητήρι για να καθίσω σε διαλογισμό και μετά να πω: «Χτύπησε το ξυπνητήρι, πέρασαν μια ώρα και δεκαπέντε λεπτά, τώρα τελειώσαμε με αυτό ας αρχίσουμε το άλλο». Νομίζω ότι δεν είναι σωστό να κάνουμε έτσι. Από τη στιγμή που θα καθίσετε για διαλογισμό, θα πρέπει να αφεθείτε. «Όποτε και αν σηκωθείτε, σηκωθήκατε». Αλλά, αν πείτε, «Θα διαλογιστώ για μία ώρα ακριβώς» και βάζετε ξυπνητήρι ή χρονόμετρο, ο νους στη συνέχεια θα αρχίσει να σκέφτεται, «έχουν περάσει είκοσι εννέα λεπτά ή τριάντα ένα λεπτά;» και τότε ανοίγετε τα μάτια σας για να δείτε τι

ακριβώς δείχνει το ρολόι και αποσυντονίζεστε. Αυτό δεν είναι καλό να το κάνετε.

ΕΡ: Το Σιμράν και το Μπατζάν αναμειγνύονται ποτέ και γίνονται ένα;

Και το Σιμράν και το Μπατζάν μας πάνε στη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου και στο Θείο Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ή στο Θείο Νέκταρ που εκπορεύεται από το Θεό, και λειτουργεί μέσα από τον Διδάσκαλο. Και στις δύο ασκήσεις η ψυχή μας υψώνεται στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές. Έτσι και οι δύο αυτές τεχνικές αναμειγνύονται τελικά και γίνονται ένα και μας πηγαίνουν στον ίδιο στόχο.

Θα ήθελα να τονίσω ότι οι μεγάλοι Διδάσκαλοι έχουν πει ότι θα πρέπει να αφιερώνουμε όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε και στις δύο αυτές ασκήσεις του ιερού διαλογισμού, γιατί αυτές είναι το μέσο με το οποίο μπορούμε αληθινά να ενωθούμε με τη Θειότητα μέσα μας και να πετάξουμε στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές.

ΕΡ: Λέγεται ότι θα πρέπει να βρούμε έναν ήσυχο και ήρεμο τόπο για να αρχίσουμε το διαλογισμό μας. Μερικές φορές υπάρχει θόρυβος μέσα στο σπίτι από τις δραστηριότητες της οικογένειας, την τηλεόραση ή θόρυβος από τους δρόμους της πόλης ή το εξωτερικό περιβάλλον. Μπορείτε να δώσετε μια συμβουλή για το πώς να διαλογιζόμαστε σε ένα θορυβώδες περιβάλλον;

Κάποτε, θα μπορούμε να διαλογιζόμαστε μέσα στο οποιοδήποτε περιβάλλον βρισκόμαστε. Ο λόγος που ένα περιβάλλον χωρίς θόρυβο βοηθάει, είναι ότι κάνει την προσοχή μας να εστιαστεί πιο εύκολα. Καθώς μαθαίνουμε τις τεχνικές του διαλογισμού, μπορούμε να φτάσουμε σε μία κατάσταση που μπορούμε να διαλογιστούμε είτε υπάρχει θόρυβος είτε όχι. Αν υπάρχει πάρα πολύς θόρυβος στο σπίτι, θα προσπαθούσα να διαλογιστώ κάποια ώρα της νύχτας, όταν οι περισσότεροι άνθρωποι κοιμούνται. Μετά, καθώς η συγκέντρωσή μας βελτιώνεται, μπορούμε να διαλογιστούμε ακόμη και όταν υπάρχει θόρυβος τριγύρω. Γνωρίζουμε την ιστορία του Ισαάκ Νεύτωνα που κάποτε, ενώ ήταν απορροφημένος σε αυτοσυγκέντρωση πέρασε από κοντά του μία μπάντα μουσικών. Αργότερα, όταν κάποιος τον ρώτησε αν άκουσε τη

μπάντα να περνάει από κει, απάντησε: «*Ποια μπάντα; πού;*» Ο Νεύτωνας μπορούσε να συγκεντρωθεί χωρίς να τον ενοχλούν οι εξωτερικοί θόρυβοι. Η ανάπτυξη αυτής της ικανότητας έρχεται με τον καιρό καθώς μαθαίνουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας, εσωτερικά. Όπως ο Νεύτωνας έτσι και εμείς μπορούμε να αναπτύξουμε την ικανότητα να συγκεντρωνόμαστε στο διαλογισμό μας σε τέτοιο βαθμό που ακόμη και σε ένα θορυβώδες περιβάλλον ο διαλογισμός μας να μη διαταράζεται.

ΕΡ: Μπορείτε να εξηγήσετε την ανάγκη να καθόμαστε ακίνητοι στο διαλογισμό;

Πρέπει να κρατάμε το σώμα ακίνητο στο διαλογισμό για να βοηθηθούμε στη διαδικασία της απόσυρσης. Ο διαλογισμός Σαμπτ εξαρτάται από την απόσυρση του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα. Υπάρχουν δύο ρεύματα μέσα στο σώμα, το «Κινητικό ρεύμα» ή «Κινητικά ρεύματα» και το «Αισθητηριακό ή Ψυχικό ρεύμα» ή ψυχή. Το Κινητικό ρεύμα είναι εκείνο που ελέγχει τις αυτόματες και ακούσιες λειτουργίες του σώματος όπως η αναπνοή, η χώνευση η ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών κλπ. Στο Σαμπτ διαλογισμό δεν παρεμβαίνουμε στο Κινητικό ρεύμα. Αντί αυτού στο Σαμπτ διαλογισμό αποσύρουμε το Αισθητηριακό μας ρεύμα. Το Αισθητηριακό ή Ψυχικό ρεύμα είναι αυτό που ενεργοποιεί και κάνει τις αισθήσεις μας να λειτουργούν. Διαποτίζει ολόκληρο το σώμα και όταν εστιάσουμε την προσοχή μας κατά το διαλογισμό, αυτό, το Αισθητηριακό ρεύμα αρχίζει να αποσύρεται από το κάτω μέρος του σώματος και να συγκεντρώνεται στο Μοναδικό ή Τρίτο Μάτι, που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Με αυτό τον τρόπο, ο διαλογισμός στο Θείο Φως και τον Ήχο, δεν παρεμβαίνει στην αναπνοή μας και στις λειτουργίες που κρατούν το σώμα ζωντανό.

Αυτή η διαδικασία απαιτεί το σώμα μας να είναι ακίνητο. Αν αρχίσουμε να αποσύρουμε το αισθητηριακό ρεύμα από τα πόδια προς στον κορμό και μετά κουνήσουμε τα πόδια μας, το Αισθητηριακό ρεύμα επιστρέφει πάλι στο σημείο που βρισκόταν. Τότε πρέπει να αρχίσουμε τη διαδικασία της απόσυρσης πάλι από την αρχή. Μέχρι να τελειοποιήσουμε την τεχνική του διαλογισμού και να μπορούμε να αποσύρουμε γρήγορα το ρεύμα στην Εστία των Ματιών, οφείλουμε να προσπαθούμε να παραμένουμε ακίνητοι. Έτσι αν αρχικά χρειάζονται δεκαπέντε με τριάντα λεπτά για

να αποσυρθεί το Αισθητηριακό ή Ψυχικό ρεύμα, τότε σε αυτό το διάστημα, οποιαδήποτε κίνηση θα επαναφέρει την προσοχή (την ψυχή, γιατί προσοχή είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής – ή ίδια η ψυχή) στο σώμα και μετά θα πρέπει να αρχίσουμε τη διαδικασία της απόσυρσης από την αρχή. Αν συνειδητοποιήσουμε ότι το να καθόμαστε ακίνητοι, θα συντομεύσει το χρόνο που χρειάζεται για να αποσύρουμε το αισθητηριακό ρεύμα, τότε θα δώσουμε έμφαση στην προσπάθεια να καθόμαστε ακίνητοι για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΕΡ: Ποια άλλη συμβουλή έχετε να μας δώσετε που θα μας βοηθήσει να καθίσουμε ακίνητοι στο διαλογισμό;

Για έναν επιτυχή διαλογισμό, ένα από τα πρώτα βήματα είναι να κρατήσουμε το σώμα ακίνητο. Στην αρχή, όταν δεν είμαστε συνηθισμένοι να διαλογιζόμαστε, μπορεί αυτό το βήμα να μας φανεί δύσκολο. Ξαφνικά θέλουμε να αλλάξουμε στάση, να ξυστούμε, να κουνήσουμε το σώμα μας ή να σηκωθούμε. Όταν καταλάβουμε τη σπουδαιότητα του να καθόμαστε ακίνητοι στο διαλογισμό, αυτό θα μας βοηθήσει στο να αναπτύξουμε αυτή την ικανότητα. Στο διαλογισμό, το Αισθητηριακό ρεύμα (ψυχή) πρέπει να αποσυρθεί από το σώμα. Όταν η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη σε ολόκληρο το σώμα και τις αισθήσεις, είμαστε ενήμεροι του σώμα-τος μας και των αισθητηριακών εντυπώσεων που έρχονται σε μας από τον εξωτερικό κόσμο. Μόνον όταν όλο το Αισθητηριακό ρεύμα αποσυρθεί και η προσοχή μας παραμένει εστιασμένη στο Τρίτο Μάτι, μπορούμε να υψωθούμε πάνω από το σώμα. Οποιαδήποτε κίνηση θα φέρει το Αισθητηριακό ρεύμα πίσω ξανά στα μέλη του σώματος. Τότε, θα πρέπει να αρχίσουμε τη διαδικασία της απόσυρσης πάλι από την αρχή. Στο διαλογισμό δεν πρέπει να δίνουμε καμιά προσοχή στη διαδικασία της απόσυρσης γιατί οποιαδήποτε κίνηση θα φέρει την προσοχή μας ξανά κάτω. Αν το καταλάβουμε αυτό, τότε θα αντιληφθούμε ότι θα πρέπει να ξαναρχίζουμε τη συγκέντρωση κάθε φορά που κουνιόμαστε. Λοιπόν, είναι σημαντικό να διαλέγουμε μία άνετη και χαλαρή στάση που δεν θα χρειαστεί να κινηθούμε.

Ένα άλλο πράγμα που πρέπει να κάνουμε για να καθίσουμε ακίνητοι είναι να παραμείνουμε τελείως ξύπνιοι. Είναι δύσκολο να μείνουμε ακίνητοι όταν νυστάζουμε. Το σώμα μας αρχίζει να πέφτει ή το κεφάλι μας αρχίζει να γέρνει μπρος και έτσι αποσπά-

ται η προσοχή μας από το σημείο που πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένοι.

Ένας άλλος βοηθητικός παράγοντας για ν' αποφύγουμε τις κινήσεις του σώματος στο διαλογισμό λόγω νύστας είναι η τροφή. Η τροφή μπορεί να επιδράσει στην ικανότητα μας να παραμείνουμε ξύπνιοι. Πολλοί άνθρωποι νυστάζουν μόλις φάνε και γι' αυτό είναι καλύτερα πρώτα να διαλογιζόμαστε και μετά να τρώμε. Τρώγοντας ένα ελαφρύ γεύμα ή κρατώντας το στομάχι αδειανό, δεν κινδυνεύουμε να αποκοιμηθούμε την ώρα του διαλογισμού. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι έχει πει: *«Αν τρώμε πάρα πολύ νιώθουμε νυσταγμένοι και βαρείς και για εκείνους που είναι στο πνευματικό μονοπάτι, περισσότερος χρόνος για ύπνο σημαίνει λιγότερος χρόνος για διαλογισμό. Έτσι αν παραφάμε και πάμε για διαλογισμό, μπορεί να νιώσουμε νύστα».*

Ένας σημαντικός παράγοντας που θα μας βοηθήσει να παραμείνουμε ακίνητοι είναι να είμαστε σίγουροι ότι βρήκαμε μια στάση που είναι η πιο άνετη για μας και στην οποία μπορούμε να καθίσουμε για το μεγαλύτερο δυνατό χρονικό διάστημα. Ένας από τους λόγους που η Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα ή ο Σαμπτ Διαλογισμός ονομάζεται «εύκολη» γιόγκα είναι ότι δεν μας ζητά να καθίσουμε σε δύσκολες ή στάσεις (ασάνες) που απαιτούνται σε άλλες μορφές γιόγκα. Δεν χρειάζεται να συστρέφουμε το σώμα μας ή να κάνουμε ασκητικές ή βασανιστικές ασκήσεις για να βρούμε το Θεό. Ενώ ο διαλογισμός χρειάζεται άσκηση, αυτός ο συγκεκριμένος τύπος του, είναι σχετικά πιο εύκολος από ότι σε άλλες μορφές γιόγκα, επειδή μπορούμε να τον ασκήσουμε σε μία άνετη στάση. Έτσι, αν έχουμε σκελετικές δυσχέρειες ή δυσκολίες που δεν μας επιτρέπουν να σταυρώσουμε τα πόδια μας ή να καθίσουμε σε μια ορισμένη στάση για πολύ χρονικό διάστημα, μπορούμε να βρούμε μια άλλη στάση που να μπορούμε να καθίσουμε αναπαυτικά. Θα πρέπει να δοκιμάσουμε διάφορες στάσεις και να διαλέξουμε μία στην οποία να μπορούμε να καθίσουμε το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Μπορούμε ακόμα να μην έχουμε τα πόδια μας κρεμασμένα και ακόμα να χρησιμοποιούμε διάφορα μαξιλάρια για να βολευτούμε. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να μας βοηθήσουν να καθίσουμε ακίνητοι σε μία στάση, για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΕΡ: Όποτε καθίσω να διαλογιστώ, με πιάνει φαγούρα ή αρχίζω να φταρνίζομαι ή να βήχω ή κάποιο σωματικό πρόβλημα με απο-

σπά από το να καθίσω ακίνητος στο διαλογισμό. Τι θα πρέπει να κάνω;

Ας αναλύσουμε τι συμβαίνει. Σκεφτείτε την ώρα που κάθεστε στο γραφείο στην δουλειά σας που κάθεστε μπροστά στην τηλεόραση ή στον κινηματογράφο ή σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα στην οποία περνάμε την ώρα μας. Δεν επιτρέπουμε η φαγούρα, το φτάρνισμα ή το βήξιμο να μας σταματήσουν από το να κάνουμε τη δουλειά μας, να οδηγήσουμε, να δούμε τηλεόραση ή να κάνουμε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα. Τότε γιατί αφήνουμε αυτά να μας αποσπούν από το διαλογισμό; Θα πρέπει να είμαστε ενήμεροι ότι καθώς προσπαθούμε να διαλογιστούμε, ο νους θα στέλνει πολλών ειδών αποσπάσεις για να μας εμποδίσει να διαλογιστούμε. Τη στιγμή που προσπαθούμε να καθίσουμε, νιώθουμε φαγούρα στο κεφάλι, την πλάτη ή τα πόδια μας ή ξαφνικά αρχίζουμε να βήχουμε. Αν δεν ενοχλούμασταν από τη φαγούρα ή το βήξιμο πριν να καθίσουμε για διαλογισμό, γιατί θα πρέπει αυτά να συμβαίνουν τη στιγμή που κλείνουμε τα μάτια μας για να διαλογιστούμε;

Για το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να ενημερωθούμε είναι ότι όλα αυτά είναι τεχνάσματα του νου για να διαταράξουν το διαλογισμό μας. Αν δεν έχουμε κάποια αληθινή διαταραχή στην υγεία μας πριν καθίσουμε για διαλογισμό, αν δεν έχουμε αναφυλαξία ή βήχα ή κρυολόγημα, τότε θα πρέπει να είμαστε ενήμεροι ότι αυτά είναι τεχνάσματα για να μας αποσπάσουν. Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να τα ξεπεράσουμε, να τα αγνοήσουμε και να συνεχίσουμε να διαλογιζόμαστε.

Αν αυτό είναι ένα πρόβλημα που συνεχίζεται, μπορούμε να προσπαθήσουμε να ασκηθούμε στο να καθόμαστε ακίνητοι για κάποιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα χωρίς να διαλογιζόμαστε, μόνο για να εξασκήσουμε το νου μας, με στόχο να αυξήσουμε το χρόνο που καθόμαστε ακίνητοι. Αν μπορούμε να καθίσουμε ακίνητοι για πέντε λεπτά χωρίς να ξυστούμε, να βήξουμε ή να φταρνιστούμε και αυτό δεν προκαλείται από λόγους υγείας, τότε μπορούμε καθημερινά να αυξάνουμε το χρόνο ακινησίας μας λίγο - λίγο. Κάθε επόμενη μέρα μπορούμε να ασκηθούμε στο να καθόμαστε ακίνητοι όλο και περισσότερα λεπτά. Στην αρχή πέντε έως έξι λεπτά, μετά επτά λεπτά, δέκα λεπτά και ούτω καθεξής. Μετά, μπορούμε να διευρύνουμε την ικανότητά μας από το να καθόμαστε ακίνητοι χωρίς διαλογισμό, στο να καθόμαστε ακίνητοι

με διαλογισμό. Με την πάροδο του χρόνου η προσοχή μας θα εστιάζεται και θα συγκεντρώνεται τόσο πολύ που δεν θα υποκύπτουμε σε αυτές τις αποσπάσεις.

Αντίθετα, μερικές φορές πραγματικά έχουμε κάποιο σωματικό πρόβλημα. Μπορεί να έχουμε αναφυλαξία από τροφή ή από τσίμπημα εντόμου, κάποια αλλεργική αντίδραση, κρυολόγημα, πυρετό ή κάποια άλλη κατάσταση υγείας που να μας κάνει να ξυστούμε, να βήξουμε, ή να φταρνιστούμε. Συμπτώματα που θα είχαμε και ανεξάρτητα από το διαλογισμό. Σε αυτή την περίπτωση συστήνεται να ζητήσουμε τη συμβουλή από έναν γιατρό, ο οποίος μπορεί να μας βοηθήσει να βάλουμε το κάθε τι υπό έλεγχο, στη διάρκεια του χρόνου που επιθυμούμε να διαλογιστούμε, έτσι ώστε τίποτα να μη μας ενοχλεί.

Παρόμοια και για οποιαδήποτε άλλη ασθένεια που παρεμβαίνει στην ικανότητά μας να καθίσουμε ακίνητοι ή να συγκεντρωθούμε, μπορούμε να ζητήσουμε από ένα γιατρό να μας βοηθήσει να βρούμε έναν τρόπο για να έχουμε δυόμισι ώρες καθημερινά ανακούφιση από το πρόβλημά μας, έτσι ώστε η κατάσταση της υγείας μας να μην μας εμποδίζει να διαλογιστούμε.

ΕΡ: Έχω σωματικά προβλήματα και δεν μπορώ να καθίσω για πολύ χρονικό διάστημα σε διαλογισμό. Απολαμβάνω το διαλογισμό και μου αρέσει να κάθομαι, αλλά το σώμα μου πονάει μετά από λίγο και πρέπει να ξαπλώσω. Αλλά όταν ξαπλώνω η προσοχή μου τραβιέται κάτω ή αποκοιμιέμαι. Πώς μπορώ να διαλογιστώ για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα; Θα πρέπει να πιέσω τον εαυτό μου να καθίσει αν και το σώμα μου πονάει τόσο πολύ ή θα πρέπει να ξαπλώσω και να διακινδυνεύσω να αποκοιμηθώ; τι θα πρέπει να κάνω;

Αν το σώμα σου πονάει όταν κάθεσαι, τότε θα πρέπει οπωσδήποτε να ξαπλώνεις ή να παίρνεις μία στάση που να μην πονάει καθόλου το σώμα. Όταν κάθεσαι για διαλογισμό σε οποιαδήποτε στάση και έχεις κάποιο σωματικό πόνο, αυτό που θα συμβεί είναι ότι η προσοχή σου θα πηγαίνει στον πόνο. Αν η προσοχή σου πηγαίνει στο σημείο που πονάς δεν θα μπορείς να διαλογιστείς.

Θα πρέπει να βρεις μία στάση που το σώμα σου να είναι χαλαρό και να μην πονάει. Θα πρέπει να δοκιμάσεις διάφορες στάσεις ή να βολευτείς με διάφορα μαξιλάρια. Αλλά όταν το προσπαθήσεις αυτό και η μόνη στάση που αληθινά σε βολεύει είναι να

είσαι ξαπλωμένος, τότε σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να μένεις ξαπλωμένος όταν διαλογίζεσαι.

Ο λόγος που αποκοιμιέσαι είναι γιατί το σώμα είναι κουρασμένο. Αν ξαπλώσουμε όταν το σώμα είναι κουρασμένο, η κούραση θα συντελέσει στο να αποκοιμηθούμε. Θα πρέπει να προσπαθούμε να διαλογιζόμαστε όταν σώμα είναι ξεκούραστο. Αν αρχίσουμε να διαλογιζόμαστε την ώρα που είμαστε κουρασμένοι, τότε εύκολα θα αποκοιμηθούμε.

Ο άλλος τρόπος για να προσπαθήσουμε να ανακουφίσουμε τον πόνο είναι να βελτιώσουμε το διαλογισμό μας και τότε σε οποιαδήποτε κατάσταση και αν είμαστε, μπορούμε να αποσυρθούμε γρήγορα από το σώμα. Μπορούμε να υψωθούμε πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα. Καθώς συμβαίνει αυτό και καθώς η προσοχή μας είναι απασχολημένη σε οποιαδήποτε Θεία εσωτερική εμπειρία έχουμε, θα ξεχάσουμε οποιοδήποτε πόνο του σώματος, επειδή η προσοχή μας δεν θα είναι στον πόνο. Η προσοχή μας θα είναι στο να βλέπουμε το Φως του Θεού ή στο να ακούμε την Ουράνια Μουσική. Προτείνω να ζούμε τη ζωή μας με έναν τρόπο με τον οποίο να μπορούμε να τελειοποιήσουμε την τεχνική του διαλογισμού. Για παράδειγμα: Κάποιος ρώτησε τον Χαζούρ Μπαμπά Σαουάν Σινγκ «Πόσο διάστημα χρειάζεται για να πάει κανείς στο Σατς Καντ;» Ο Χαζούρ έκλεισε τα μάτια του, τα ξανάνοιξε και είπε, «Μόλις τώρα πήγα εκεί και επέστρεψα». Σε χρόνο ίσο με το άνοιγμα και κλείσιμο των ματιών μπορούσε να πάει στο Σατς Καντ και να επιστρέψει στη φυσική συνειδητότητα. Αν μπορούμε να φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση, τότε όταν θα κλείνουμε τα μάτια μας, θα μπορούμε να φτάνουμε στη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου αμέσως. Ακόμη και αν υπάρχει πόνος εδώ ή εκεί δεν θα μας ενοχλεί, γιατί η προσοχή μας θα είναι στο Θείο Φως και στον Ήχο του Θεού.

Αν διαλογιστείς για λίγο και μετά νιώσεις πόνο στο σώμα λόγω της στάσης που έχεις, τότε επέλεξε μία άλλη στάση, είτε ξαπλωμένος, είτε όρθιος ή κάπως αλλιώς, στην οποία στάση δεν θα αισθάνεσαι πόνο και προσπάθησε να διαλογιστείς για ένα διάστημα στη νέα αυτή στάση. Αν το σώμα είναι τόσο κουρασμένο που όταν ξαπλώσεις θα κοιμηθείς, τότε εγώ θα προσπαθούσα να διαλογιστώ κάποια ώρα που το σώμα μου θα είναι τελείως ξεκούραστο.

ΕΡ: Όταν είμαστε άρρωστοι και δεν μπορούμε να καθίσουμε στο κρεβάτι για να διαλογιστούμε, είναι σωστό να ξαπλώσουμε για να κάνουμε διαλογισμό;

Αν και είναι προτιμότερο να καθόμαστε για να διαλογιστούμε, μερικές σωματικές δυσκολίες ή ασθένειες απαιτούν να μείνουμε ξαπλωμένοι. Αν υπάρχει τέτοια περίπτωση, είναι καλύτερα να διαλογιζόμαστε ξαπλωμένοι από το να μη διαλογιζόμαστε καθό- λου. Αν πρέπει να διαλογιστούμε ξαπλωμένοι, για να εμποδίσουμε την τάση να κοιμηθούμε, θα πρέπει να το κάνουμε όταν είμαστε τελείως ξύπνιοι και έχουμε κοιμηθεί επαρκώς. Με αυτό τον τρόπο, το πιθανότερο είναι ότι θα μείνουμε ξύπνιοι όσο διαλογιζόμαστε ξαπλωμένοι παρά ότι θα αποκοιμηθούμε.

ΕΡ: Στη διάρκεια του διαλογισμού νιώθω δόνηση στο σώμα. Τι σημαίνει αυτό;

Μερικές φορές, όταν το αισθητηριακό ρεύμα αρχίζει να απόσύρεται μπορεί να έχουμε ένα αίσθημα μυρμηγκιάσματος ή ένα αίσθημα σα να είμαστε σε έναν ανελκυστήρα που ανεβαίνει γρήγορα στην κορυφή ενός ψηλού κτηρίου. Όμως, η φυσική δόνηση δεν είναι μέρος του Σαμπτ διαλογισμού. Ο διαλογισμός Σαμπτ συνεπάγεται την απόσυρση του αισθητηριακού ρεύματος από τα άκρα και τον κορμό μέχρι τελικά αυτά να φθάσουν στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό.

Καθώς το αισθητηριακό ρεύμα αποσύρεται από τα διάφορα μέρη του σώματος, αυτά χάνουν την αισθητικότητά τους. Αν υπάρχει ένα αίσθημα δόνησης που δεν συνοδεύεται από σκίρτημα μέσα στην ψυχή, τότε η δόνηση μπορεί να είναι κάτι που χρειάζεται να το ελέγξει ένας γιατρός.

Είναι δυνατόν να συγχέεις την πνευματική εμπειρία της ψυχής που νιώθει όταν ανυψώνεται, με το φυσικό αίσθημα της δόνησης. "Όταν η ψυχή έχει πνευματική ώθηση ή αρχίζει να εστιάζει την προσοχή στο εσωτερικό Φως και Ήχο, μπορεί να έχει την εμπειρία της μέθης και της αγαλλίασης επειδή έρχεται σε επαφή με τη Δύναμη του Θεού. Μπορεί αυτό η ψυχή να το νιώσει σαν κάποια έξαρση ή συγκίνηση ή κίνηση, αλλά δεν προέρχεται από το φυσικό σώμα. Αυτό είναι μία εμπειρία της ψυχής. Η ψυχή αρχίζει να νιώθει χαρά και υπερδιέγερση επειδή τελικά είναι ελεύθερη από το μπέρδεμά της με το φυσικό σώμα και επειδή μπορεί να έρθει σε

επαφή με τη δική της ουσία, το Φως και τον Ήχο, τη Διδάσκαλο Δύναμη ή τη Δύναμη του Θεού. Αν αυτή είναι η εμπειρία που έχετε, είναι ένα φυσικό μέρος από τη συγκίνηση της ψυχής επειδή έρχεται σε επαφή με την Πηγή της, τη Θεϊκή Δύναμη.

Μπορείς από μόνος σου να κρίνεις αν η δόνηση οφείλεται σε κάποια σωματική κατάσταση άσχετη με την άσκηση του διαλογισμού ή αν είναι το μούδιασμα της απόσυρσης ή αν αυτή η δόνηση δεν είναι του σώματος αλλά μία εμπειρία της έκστασης της ψυχής καθώς συνδέεται με το Φως και τον Ήχο του Θεού.

ΕΡ: Τι να κάνω για το μούδιασμα στα πόδια όταν διαλογίζομαι; Όταν κάθομαι σε διαλογισμό κάθομαι σε μία στάση που θεωρώ άνετη. Αλλά καθώς προσπαθώ να εστιαστώ στο κέντρο των ματιών, με την πάροδο τον χρόνου, τα πόδια ή η πλάτη μου μουδιάζουν. Αν και είναι οδυνηρό και προσπαθώ να κρατήσω την εστίασή μου στο Τρίτο Μάτι δεν μπορώ παρά να σκέπτομαι τον πόνο. Διερωτώμαι: είναι τεχνάσματα του νου ή κάτι άλλο; Τι θα πρέπει να κάνω για να τον εμποδίσω να με αποσπά από το διαλογισμό;

Αυτό που συμβαίνει είναι ότι όταν καθίσουμε για διαλογισμό, το Αισθητηριακό ρεύμα προσπαθεί να αποσυρθεί από το σώμα. Πρώτα, θα μουδιάσουν τα πόδια μας, μετά θα μουδιάσουν οι μηροί, οι γοφοί και το μέσο του κορμού. Ο λόγος που μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι οδυνηρό, είναι ότι δεν είμαστε ακόμη ολοκληρωτικά συγκεντρωμένοι και παραμένουμε εστιασμένοι στο σώμα. Προτείνω να εστιάζεστε ακριβώς μπροστά σας και να μη σκεφτόσαστε το πόσο έχετε αποσυρθεί. Είναι φυσικό να σκέφτεστε, «Έχω τελείως αποσυρθεί;» ή «Μέχρι που έχω αποσυρθεί;» ή «Πράττω σωστά;» Αυτό συμβαίνει σε πολλούς από μας γιατί θέλουμε να αποσυρθούμε στην εστία των ματιών. Πρέπει να εξασκήσουμε τον εαυτό μας να σταματήσει να σκέφτεται τη διαδικασία της απόσυρσης. Να θυμόσαστε ότι οποιαδήποτε σκέψη στη διάρκεια του διαλογισμού θα μας αποσπάσει. Ακόμη και οι σκέψεις παρακολούθησης της διαδικασίας του διαλογισμού και της απόσυρσης. Λοιπόν, με την εξάσκηση, θα παραμείνουμε συγκεντρωμένοι στην Εστία των Ματιών και δεν θα δίνουμε προσοχή σε αυτό που συμβαίνει στο σώμα κάτω απ' αυτό το σημείο.

Αν δείτε ότι πονάτε σε κάποιο σημείο του σώματος, τότε μπορείτε να αλλάξετε στάση ακόμη και αν νομίζατε ότι αυτή ήταν η

πιο άνετη για σας. Μπορεί να σας συμβαίνει κάτι σε σωματικό επίπεδο και όταν καθίσετε για λίγο, μπορεί να σας παρουσιαστεί κάποιο ανάλογο πρόβλημα. Θα έλεγα ότι αν ο πόνος παρουσιάζεται στα ίδια σημεία, προσπαθήστε να αλλάξετε τη στάση που καθόσαστε. Αλλά γενικά, καθώς το αισθητηριακό μας ρεύμα τραβιέται προς τα πάνω, οπωσδήποτε έχουμε αίσθημα μυρμηγκιάσματος σαν καρφίτσες και βελόνες, ειδικά στην αρχή. Όταν το Αισθητηριακό μας ρεύμα αποσυρθεί, τα άκρα μας μοιάζουν να είναι χωρίς ζωή. Όταν τα νιώθουμε χωρίς ζωή, μερικές φορές αρχίζουμε να τα νιώθουμε βαριά. Νιώθουμε σα να υπάρχει κάποιο βάρος που μας τραβάει προς τα κάτω. Τότε, αν βάλουμε ξανά την προσοχή μας στα μέλη του σώματος απ' όπου αποσύρθηκε το Αισθητηριακό μας ρεύμα, αυτό τότε θα επιστρέψει σε αυτά τα μέλη και ενδέχεται να νιώσουμε μυρμήγκιασμα σαν καρφίτσες και βελόνες. Το κλειδί είναι ότι καθώς αποσυρόμαστε δεν θα πρέπει να βάζουμε την προσοχή μας στα μέρη από τα οποία το ρεύμα απόσύρθηκε, γιατί αυτό θα την επαναφέρει πάλι κάτω. Αντίθετα, θα πρέπει να κρατήσουμε την προσοχή μας στην Εστία των Ματιών και να επαναφέρουμε το Αισθητηριακό ρεύμα μόνον όταν ο διαλογισμός μας τελειώσει. Με αυτό τον τρόπο, δεν θα νιώσουμε κανέναν πόνο ή μούδιασμα στη διάρκεια του διαλογισμού. Δεν θα είμαστε ενήμεροι για το τι συμβαίνει στο σώμα μας, επειδή θα παραμένουμε εστιασμένοι στο Κέντρο των Ματιών.

ΕΡ: Μπορούμε να διαλογιστούμε ενώ κινούμαστε ή πρέπει να καθίσουμε; Μπορούμε να διαλογιστούμε ενώ περπατάμε;

Όταν διαλογιζόμαστε πρέπει να είμαστε σε ήρεμη κατάσταση. Μπορεί να καθόμαστε, να στεκόμαστε ή να είμαστε ξαπλωμένοι, αλλά το σώμα θα πρέπει να είναι ακίνητο. Καθώς ο σκοπός της άσκησης του διαλογισμού είναι, να μας βοηθήσει να υπερβούμε τη σωματική συνειδητότητα, αυτό μπορεί να συμβεί μόνον όταν το σώμα δεν είναι σε κίνηση. Αλλά υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, όταν είμαστε απασχολημένοι σε δραστηριότητες που δεν απαιτούν καμιά νοητική δράση - αν εργαζόμαστε με τα χέρια μας μπορούμε να κάνουμε Σιμράν, δηλαδή να επαναλαμβάνουμε το Όνομα του Θεού, ώστε η προσοχή μας να είναι εστιασμένη στο Θεό. Έτσι, όταν κάνουμε Σιμράν, ενώ είμαστε απασχολημένοι στην εγκόσμια εργασία μας, κάνουμε το τμήμα του διαλογισμού που κρατά την προσοχή μας

εστιασμένη στο Κέντρο των Ματιών ή στο Θεό, χωρίς να πηγαίνουμε στο επόμενο βήμα της απόσυρσης από το σώμα.

Το να κάνουμε Σιμράν σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, μας βοηθά να είμαστε εστιασμένοι στο Θεό, ώστε όταν καθίσουμε για διαλογισμό η προσοχή μας να είναι ήδη στο Θεό και να υψώνεται πιο εύκολα στην Εστία των Ματιών. Ακριβώς όπως ένας μαραθωνοδρόμος προετοιμάζεται για τον αγώνα δρόμου, έτσι και εμείς όταν εστιαζόμαστε στο Όνομα του Θεού, κάνοντας Σιμράν σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, προετοιμάζουμε τον εαυτό μας για όταν θα καθίσουμε για διαλογισμό. Αλλά όταν διαλογιζόμαστε κάνοντας ολόκληρη την άσκηση του Σαμπτ διαλογισμού θα πρέπει να είναι ακίνητο και το σώμα μας και ο νους μας.

ΕΡ: Εργάζομαι και έχω και οικογενειακές υποχρεώσεις προς τα παιδιά μου. Μετά, τη νύχτα, νυστάζω πολύ για να διαλογιστώ. Πώς μπορώ παρ' όλα αυτά να αφιερώσω τον ελάχιστο χρόνο των δυόμιση ωρών για διαλογισμό; Πώς μπορώ να έχω σταθερό διαλογισμό και να μην αποκοιμηθώ;

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι θα πρέπει να καθόμαστε για διαλογισμό όταν είμαστε τελείως ξύπνιοι. Θα πρέπει να επιλέγουμε την ώρα του διαλογισμού όταν το σώμα μας είναι τελείως ξεκούραστο. Πολλοί άνθρωποι διαλογίζονται νωρίς το πρωί μετά τον ύπνο. Με αυτό τον τρόπο, όταν σηκωθούμε το πρωί, το σώμα μας είναι ξεκούραστο. Πολλοί άνθρωποι κάνουν ένα ντους ή ένα λουτρό, ώστε να είναι τελείως ξύπνιοι. Αν διαλογιζόμαστε όταν είμαστε τελείως ξύπνιοι, τότε όταν κλείσουμε τα μάτια μας δεν θα αποκοιμηθούμε. Αλλά αν διαλογιζόμαστε όταν είμαστε κουρασμένοι ή μόλις έρθουμε από τη δουλειά, υπάρχει η πιθανότητα όταν κλείσουμε τα μάτια μας να αποκοιμηθούμε. Για το λόγο αυτό, επιλέγετε κάποια ώρα που είσαστε εντελώς ξεκούραστοι ώστε να μην αποκοιμηθείτε στο διαλογισμό.

ΕΡ: Όταν νιώθω ξεκούραστος και ξεκινάω το διαλογισμό, μοιάζει οι συχνότητες του εγκεφάλου να χαμηλώνουν ή να γίνονται πιο αργές και τότε κοιμάμαι. Τι θα πρέπει να κάνω;

Όταν διαλογιζόμαστε σωστά φτάνουμε σε μία κατάσταση όπου τα κύματα του εγκεφάλου μας εργάζονται μεταξύ 5-8 Χερτζ το δευτερόλεπτο. Γενικά, όταν εκτελούμε τις καθημερινές μας δραστη-

ριότητες, τα κύματα του εγκεφάλου μας εργάζονται σε 13-20 Χερτζ ή κύκλους ανά δευτερόλεπτο. Αν διαλογιζόμαστε όταν νυστάζουμε, τότε τα κύματα του εγκεφάλου μας πέφτουν στα 0-4 Χερτζ το δευτερόλεπτο, που είναι η δεδομένη κατάσταση του ύπνου. Αν μάθουμε τις σωστές τεχνικές και καθίσουμε όταν είμαστε τελείως ξεκούραστοι, τότε δεν θα αποκοιμηθούμε.

ΕΡ: Κάθε φορά που κάθομαι για διαλογισμό, κοιμάμαι. Δοκίμασα διάφορα πράγματα για να παραμείνω ξύπνιος, όπως να κάνω ντους ή να διαβάσω πνευματικά βιβλία ή να τεντώσω το σώμα μου, αλλά εξακολουθεί να με παίρνει ο ύπνος. Επίσης, κοιμάμαι καλά τη νύχτα, γιατί κοιμάμαι οκτώ ώρες κάθε μέρα. Τι μπορώ να κάνω;

Το πιο αποτελεσματικό στους περισσότερους ανθρώπους είναι το ντους και το να κάθονται για διαλογισμό την ώρα που δεν είναι κουρασμένοι ή μετά από σωματική άσκηση. Αλλά αν εξακολουθείς να έχεις πρόβλημα, τότε θα σου πρότεινα να προσπαθήσεις να διαλογιστείς το πρωί αφού θα έχεις κοιμηθεί για περίπου οκτώ ώρες και θα έχεις κάνει ντους. Να επιλέγεις ώρες που δεν θα είσαι κουρασμένος. Ίσως το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο από οκτώ ώρες ύπνο. Αν το σώμα σου χρειάζεται δέκα ώρες ύπνου τότε πρέπει να κοιμάσαι δέκα ώρες και μετά να διαλογίζεσαι. Αλλά νομίζω ότι αν κοιμάσαι οκτώ ώρες αυτό θα έπρεπε να είναι αρκετό.

Ένας άλλος παράγοντας που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας είναι οι διατροφικές μας συνήθειες. Μερικοί άνθρωποι έχουν τέτοιο μεταβολισμό, που όταν τρώνε πάρα πολύ ή τρώνε πάρα πολύ από ένα είδος τροφής, το σάκχαρο στο αίμα τους πέφτει και νυστάζουν. Είναι καλύτερα να διαλογιζόμαστε με ελαφρύ στομάχι. Αν γνωρίζουμε ότι θα καθίσουμε για διαλογισμό θα πρέπει να αποφύγουμε να φάμε ένα βαρύ γεύμα ή να φάμε πολύ ή να φάμε τροφές που γνωρίζουμε ότι σίγουρα θα μας νυστάξουν. Θα πρέπει να διαλογιζόμαστε αν η τροφή που φάγαμε δεν μας έχει βαρύνει.

Μπορεί να θέλουμε να συμβουλευτούμε ένα γιατρό για να μας βοηθήσει να ρυθμίσουμε τη διατροφή μας, ώστε να αποκλεσουμε το ενδεχόμενο ιατρικού προβλήματος που μας προκαλεί υπνηλία ακόμη και στην περίπτωση που έχουμε κοιμηθεί οκτώ ή δέκα ώρες. Υπάρχουν μερικές αρρώστιες που προκαλούν κούραση και θέλουμε να τις αποκλείσουμε.

Όταν διαπιστώσουμε ότι δεν είναι η υγεία μας ή η διατροφή μας που μας προκαλούν νύστα, τότε θα πρέπει να πειραματιστούμε και να βρούμε ποιες ώρες της ημέρας είμαστε πιο ξύπνιοι και να διαλογιζόμαστε στη διάρκεια αυτού του χρονικού διαστήματος. Προσπάθησε να διαλογίζεσαι κάποια ώρα που δεν είσαι κουρασμένος, και με τη Χάρη του Θεού θα μπορέσεις να διαλογιστείς χωρίς να αποκοιμηθείς.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να προσηλώσουμε το βλέμμα μας χωρίς να βάζουμε ένταση στα μάτια; Έχω πρόβλημα στην εστίαση. Πρέπει συνέχεια να εστιάζω τα μάτια μου. Νομίζω ότι κάνω πολλή προσπάθεια να συγκεντρωθώ και βάζω ένταση στα μάτια μου.

Στο διαλογισμό δεν προσπαθούμε να δούμε κάτι με τα φυσικά μας μάτια. Κοιτάζουμε με το μάτι της ψυχής. Έτσι δεν χρειάζεται να σηκώσουμε τα μάτια μας προς το μέτωπο στην προσπάθεια να δούμε κάτι εκεί. Αυτό που βλέπουμε εσωτερικά, δεν το βλέπουμε με τα φυσικά μας μάτια, αλλά με το εσωτερικό μάτι. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να κλείσουμε τα μάτια μας πολύ απαλά όπως όταν πάμε να κοιμηθούμε. Μετά θα πρέπει να κοιτάζουμε εσωτερικά, ακριβώς όπως κάνουμε στο σπίτι όταν καθόμαστε μπροστά στην τηλεόραση και τα μάτια μας είναι κολλημένα στην οθόνη. Στο διαλογισμό θα πρέπει να εστιάσουμε τα μάτια μας 20-25 εκατοστά μπροστά μας. Δεν θα πρέπει να γίνεται καμιά προσπάθεια. Ο διαλογισμός στο Φως και τον Ήχο είναι μια προσπάθεια χωρίς προσπάθεια. Όταν διαλογιζόμαστε δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε ότι πρέπει να δούμε αυτό ή εκείνο. Πριν διαλογιστούμε θα πρέπει να προσευχηθούμε στο Θεό να μας δείξει και να μας δώσει οτιδήποτε Εκείνος νομίζει ότι είναι καλύτερο για μας. Θα πρέπει να καθίσουμε με αγάπη σαν να ήμασταν ένα αδειανό δοχείο που είναι, ανοιχτό, ώστε ο Θεός να μπορεί να ρίξει το Θείο Νέκταρ μέσα μας. Δεν πρέπει να κάνουμε καμιά προσπάθεια. Είναι μια προσπάθεια χωρίς προσπάθεια, όπου καθόμαστε χαλαρά. Κλείνουμε τα μάτια μας πολύ απαλά και κοιτάζουμε όποια εμπειρία έχουμε με το εσωτερικό μας μάτι.

Καθώς το κάνουμε ολοένα και πιο συχνά θα διαπιστώσουμε ότι είναι εύκολο να γίνει. Τις πρώτες φορές μπορεί να θέλουμε να ανοίξουμε τα μάτια μας ή να ξυστούμε εδώ και εκεί. Αυτά είναι συνηθισμένα πράγματα που συμβαίνουν σε πολλούς ανθρώπους στην αρχή. Αφού το σώμα μας και ο νους μας δεν θέλουν να

συγκεντρωθούμε, προσπαθούν να μας αποσπάσουν με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Καθώς διαλογιζόμαστε περισσότερο, θα μπορούμε να συγκεντρωνόμαστε και να καθόμαστε ακίνητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να μας αποσπά καμία δύναμη. Θα συνηθίσουμε να κρατάμε τα μάτια μας εστιασμένα μπροστά μας, στο μέσο από οτιδήποτε εμφανίζεται. Δεν θα χρειάζεται πια να βάζουμε ένταση. Απλά θα κοιτάζουμε σα να υπάρχει μπροστά μας μία κινηματογραφική οθόνη και περιμένουμε να αρχίσει το έργο. Αυτό θα μας εμποδίσει από το να βάζουμε ένταση στα μάτια μας.

Όταν καθόμαστε για διαλογισμό θα πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι οι βολβοί των ματιών είναι στην ευθεία. Μερικοί άνθρωποι σηκώνουν τους βολβούς των ματιών τους με την ελπίδα να φτάσουν στην Έδρα της Ψυχής, αλλά αυτή η προσπάθεια μπορεί να καταλήξει σε πονοκέφαλο. Αντίθετα, θα πρέπει να κρατάμε τους βολβούς των ματιών στην ευθεία, σε ένα παράλληλο επίπεδο. Καθώς κρατάμε τους βολβούς των ματιών μας στην ευθεία η εστίασή μας θα γίνει καλύτερη.

Μία καλή και πρακτική άσκηση για να βελτιώσουμε την ικανότητα μας στο να κρατάμε τους βολβούς των ματιών μας στην ευθεία είναι: Πάρτε μια καρέκλα και βάλτε τη ενάμιση με τρία μέτρα μακριά από τον τοίχο και στο ύψος των ματιών σας βάλτε μία στρογγυλή κηλίδα στον τοίχο. Κοιτάξτε την για πέντε λεπτά περίπου. Μετά κλείστε τα μάτια σας και δείτε αν οι βολβοί των ματιών σας μπορούν να παραμείνουν στο ίδιο επίπεδο συνέχεια. Αυτό θα βοηθήσει στο να κρατάμε τα μάτια μας στην ευθεία όταν τα κλείνουμε. Θα δούμε ότι η συγκέντρωσή μας στο διαλογισμό αυτόματα θα αυξηθεί. Είναι θέμα αυτοσυγκέντρωσης. Πρέπει να θυμόμαστε ότι είναι απλώς μία άσκηση για να βελτιώσουμε την ικανότητα να κρατάμε τα μάτια μας στην ευθεία - δεν αποτελεί μέρος ούτε προϋπόθεση του διαλογισμού. Είναι μόνο μία ιδέα που μπορούμε να την δοκιμάσουμε για να κρατήσουμε τα μάτια μας στην ευθεία μπροστά μας χωρίς να κοιτάζουμε προς τα πάνω στο μέτωπο κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

ΕΡ: Σας κάνω μία ερώτηση σχετικά με την τεχνική του διαλογισμού. Όταν διαλογίζομαι, μετά από λίγο, μπαίνω σε μία κατάσταση χαλάρωσης και μερικές φορές η προσοχή μου αρχίζει να ξεφεύγει. Μετά επιστρέφει λίγο και πάλι ξεφεύγει. Ποιο είναι το σημείο συγκέντρωσης στο οποίο θα έπρεπε να στοχεύω; Είναι το σημείο που ξέφυγα ή ο Τρίτος Οφθαλμός;

Θα πρέπει να φέρνουμε την προσοχή μας πάλι στην Εστία των Ματιών (Τρίτος Οφθαλμός) και να κρατάμε το βλέμμα κατ' ευθεία μπροστά μας, επειδή όταν ξεφεύγουμε και συγκεντρωνόμαστε χαμηλότερα η προσοχή μας ξεφεύγει και τότε αρχίζουμε να έχουμε σκέψεις. Δεν θέλουμε να ξεφεύγουμε με σκέψεις. Θέλουμε η προσοχή μας να είναι στην Έδρα της Ψυχής, στην Εστία των Μα-τιών. Είναι γι' αυτό που στο Σαμπτ διαλογισμό είναι σημαντική η επανάληψη των πέντε Ιερών Ονομάτων του Θεού ή στην περίπτω-ση του Τζιότι διαλογισμού το να επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε όνομα του Θεού (π.χ. Κύριε...Κύριε...Κύριε...). Πρέπει να ακινητοποιήσουμε το νου μας. Όταν ο νους μας επαναλαμβάνει αυτά τα Ονόματα του Θεού είναι απασχολημένος στο να κάνει κάτι και είναι εύκολο να εστιαστούμε. Ξεφεύγουμε όταν δεν είμαστε συγκεντρωμένοι στο Τρίτο Μάτι και η προσοχή μας πάει σε άλλη κατεύθυνση. Θέλουμε να τη φέρουμε πίσω όσο πιο γρήγορα γίνεται. Θέλουμε να κρατήσουμε το βλέμμα μας εστιασμένο στο μέσο από οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας, σε απόσταση περίπου 20 ως 25 εκατοστά.

ΕΡ: Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ μας λένε να μην συγκεντρωνόμαστε στην αναπνοή μας όταν κάνουμε διαλογισμό στο Φως και τον Ήχο. Γιατί δεν ασχολούμαστε με αναπνευστικές ασκήσεις ή ασκήσεις όπως η Χάθα Γιόγκα, ενώ διαλογιζόμαστε στο Φως και στον Ήχο; Θα έχουμε την ίδια πρόοδο στο διαλογισμό μας στο Φως και στον Ήχο αν ασκούμε τη Χάθα Γιόγκα ή αν κάνουμε ασκήσεις στις οποίες συγκεντρωνόμαστε στην αναπνοή;

Η άσκηση της Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα ή του Σαμπτ Διαλογισμού γίνεται με σκοπό να ενώσουμε το πνεύμα μας με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Αν αποσύρουμε το Αισθητηριακό μας ρεύμα (δηλ. την ψυχή) από τον εξωτερικό κόσμο και το συγκεντρώνουμε στην Έδρα της Ψυχής. Δεν ασχολούμαστε με το Κινητήριο ρεύμα. Το Κινητήριο ρεύμα είναι αυτό χάρη στο οποίο λειτουργεί το φυσικό μας σώμα. Το ρεύμα αυτό ελέγχει και ρυθμίζει τις πράνες, το αναπνευστικό σύστημα, την κυκλοφορία του αίματος, το πεπτικό σύστημα, την ανάπτυξη των νυχιών και των μαλλιών μας και άλλες απαραίτητες λειτουργίες που χρειάζονται για να διατηρείται ζωντανό το φυσικό μας σώμα. Στα διδάγματα του Σαντ Ματ, ο σκοπός της άσκησης του διαλογισμού είναι να αποσυρθεί το Αι-

σθητηριακό ρεύμα. Γι' αυτό η αναπνοή πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως συνεχίζεται όταν κάνουμε τη δουλειά μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν εστιάζουμε την προσοχή μας στο πώς θα έρθει η επόμενη αναπνοή. Δεν εστιάζουμε την προσοχή μας στο πώς χτυπά η καρδιά μας ή πώς κυκλοφορεί το αίμα μέσα στο σύστημά μας. Αυτά συνεχίζουν να γίνονται από μόνα τους. Όταν διαλογιζόμαστε με αυτό το είδος διαλογισμού, θα πρέπει να κρατάμε εστιασμένη την προσοχή μας στον Τρίτο Οφθαλμό και να μην την εστιάζουμε στην αναπνοή μας.

Σε ό,τι αφορά τη Χάθα Γιόγκα, νομίζω ότι είναι σημαντικό να καταλάβουμε γιατί οι άνθρωποι κάνουν Χάθα Γιόγκα. Αν κάνετε τις ασκήσεις της Χάθα Γιόγκα επειδή θέλετε μία πνευματική εμπειρία και χρησιμοποιείτε τις αναπνευστικές ασκήσεις μαζί με τη Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα, τότε αυτό δεν θα σας βοηθήσει να προοδεύσετε στο Σαμπτ διαλογισμό. Την ώρα της Μύησής μας, μας έχουν πει πολύ καθαρά ότι όταν ασκούμε τη Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα ***δεν πρέπει να αναμειγνύουμε με αυτή καμία άλλη τεχνική***. Λοιπόν, αν πάρετε τις αναπνευστικές τεχνικές από τη Χάθα Γιόγκα και τις αναμείξετε με τις τεχνικές του Σαμπτ διαλογισμού, που αποσύρουν το αισθητηριακό ρεύμα, τότε αυτό θα εμποδίσει την πρόοδό σας. Αλλά αν κάνετε τη Χάθα Γιόγκα για να έχετε σωματική υγεία και την ασκείστε για να κρατάτε σε καλή φυσική κατάσταση το σώμα σας και αυτό γίνεται ξεχωριστά από τη Σούρατ Σαμπτ Γιόγκα, τότε δεν βλάπτει και να την κάνετε. Γνωρίζουμε ότι και το φυσικό μας σώμα χρειάζεται να διατηρείται σε καλή και υγιή κατάσταση. Απλά χρειάζεται να καταλάβουμε ότι κάνουμε τη Χάθα Γιόγκα για καλή υγεία του σώματος και τον Σαμπτ διαλογισμό με σκοπό να ενώσουμε την ψυχή μας με το Φως και τον Ήχο του Θεού, να πετάξουμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να ταξιδέψουμε πίσω στο Θεό.

Αυτό που χρειάζεται να καταλάβουμε είναι ότι όλοι μας στη διάρκεια της μέρας έχουμε κάποιο χρονικό διάστημα που μπορούμε να το αφιερώσουμε στον εαυτό μας. Ο χρόνος μας αφιερώνεται στο να ντυθούμε, να πλυθούμε, να φάμε, να πάμε στη δουλειά μας, να ξεκουραστούμε και να κοιμηθούμε. Ο περισσότερος χρόνος καταναλώνεται σε αυτά. Ενδέχεται να μας έχουν απομείνει λίγες ώρες τις οποίες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όπως θέλουμε. Το να διατηρούμε το σώμα μας σε καλή φυσική κατάσταση είναι πολύ καλό. Το να κάνουμε ασκήσεις αεροβικής, Χάθα Γιόγκα, άλλες σωματικές ασκήσεις ή σπορ είναι καλό, γιατί διατηρούν το σώμα σε

καλή φόρμα. Αν η Χάθα Γιόγκα ασκείται γι' αυτό το σκοπό, τότε είναι εντάξει. Αλλά θα πρέπει επίσης να καταλάβουμε ότι έχουμε περιορισμένο χρόνο για τον εαυτό μας. Έτσι αν σας έχουν συστήσει να κάνετε ασκήσεις γυμναστικής για μια ώρα για την καλή υγεία του σωματικού σας συστήματος, τότε αυτό είναι εντάξει. Αλλά αν έχουμε τέσσερις ή πέντε ώρες και τις αφιερώνουμε όλες στις σωματικές ασκήσεις δεν μας απομένει καθόλου χρόνος για καμία άλλη δραστηριότητα. Λοιπόν, πρέπει να βρούμε τη χρυσή τομή για να έχουμε ισορροπία στο σύστημά μας.

Οι Άγιοι πάντοτε λένε ότι αυτό που πραγματικά θα μας βοηθήσει είναι ο διαλογισμός, που είναι μία άσκηση για να βοηθήσει το πνεύμα. Ο Σαμπτ διαλογισμός μας βοηθά να συνδεθούμε με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού μέσα μας. Αποτελεί τροφή και βοήθεια για το πνεύμα. Όταν διαλογιζόμαστε και εσωστρεφόμαστε βιώνουμε την καλύτερη δυνατή κατάσταση πνευματικά. Έτσι, αν η άσκηση της Χάθα Γιόγκα γίνεται για σωματικά οφέλη, τότε είναι εντάξει. Αλλά, σας παρακαλώ μην τη χρησιμοποιείτε πιστεύοντας ότι είναι μέσο για να επισπεύσετε την πνευματική σας πρόοδο και μην αναμειγνύετε τις αναπνευστικές ασκήσεις με τις τεχνικές του Σαμπτ διαλογισμού, γιατί αν το κάνετε αυτό δεν θα έχετε τα αναμενόμενα αποτελέσματα απ' αυτό το είδος του διαλογισμού.

Είναι όπως όταν κάνουμε ένα πείραμα. Ας υποθέσουμε ότι είμαστε στο εργαστήριο του σχολείου και έχουμε να κάνουμε ένα πείραμα Φυσικής ή Χημείας. Αν κάνουμε το πείραμα ακριβώς με το σωστό τρόπο έχουμε τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Παρόμοια, όταν διαλογιζόμαστε στο Φως και στον Ήχο του Θεού, πρέπει να το κάνουμε σωστά, σύμφωνα με τη μέθοδο που έχει δοθεί και να μην αναμειγνύεται αυτή η άσκηση με οποιαδήποτε άλλη διαδικασία ή σύστημα. Όταν κάνουμε το διαλογισμό ακριβώς όπως έχει καθοριστεί, τότε θα έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα που θα είναι καλά για την πνευματική μας πρόοδο.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να κρατήσουμε το νου ακίνητο στη διάρκεια του διαλογισμού;

Ο νους βρίσκεται σε συνεχή κίνηση. Όσο πιο σκληρά προσπαθούμε να κρατήσουμε το νου ακίνητο τόσες περισσότερες σκέψεις μας στέλνει. Ο νους είναι σαν τον υδράργυρο, πάντοτε ανήσυχος και πάντοτε κινείται. Μπορεί να πεταχτεί από εικόνες και σκέψεις

της Νέας Υόρκης στο Λονδίνο, στο Δελχί και ξανά πίσω. Αυτοί που ασκούνται στο διαλογισμό παλεύουν να λύσουν αυτό το πρόβλημα μέσα στους αιώνες. Οι Διδάσκαλοι έχουν βρει μια λύση για την απασχόληση του νου δίνοντας του μία εργασία για να παραμένει απασχολημένος: Την επανάληψη του Ονόματος του Κυρίου. Η επανάληψη κρατά το νου απασχολημένο, ώστε η προσοχή μας να μπορεί να εστιάσει Εσωτερικά το βλέμμα, στο κέντρο αυτού που βρίσκεται μπροστά μας.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα του Θεού νοερά. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται «Σιμράν». Η ιδέα πίσω από τη νοερή επανάληψη είναι να παραμείνουν ακίνητα και το σώμα και ο νους. Αν η γλώσσα κινείται η προσοχή θα είναι στη γλώσσα. Έτσι, με την προφορική επανάληψη το σώμα μας δεν θα είναι τελείως ακίνητο. Με το να χρησιμοποιούμε τη γλώσσα ο ήχος των Ονομάτων θα ακούγεται και θα δραστηριοποιεί την προσοχή μας στην αίσθηση της ακοής. Η νοερή επανάληψη όμως δεν απαιτεί κανένα όργανο ή αίσθηση. Το στόμα δεν κινείται και η αίσθηση της ακοής δεν δραστηριοποιείται. Στη νοερή επανάληψη, μόνον η σκέψη είναι απασχολημένη, και αυτό είναι ακριβώς και το ζητούμενο, να την κρατήσουμε απασχολημένη. Επαναλαμβάνει κανείς τα Ονόματα του Θεού και έτσι ακινητοποιείται ο νους. Όσο ο νους είναι ήσυχος, η προσοχή μας μπορεί να εστιάζεται στο Τρίτο Μάτι χωρίς ενόχληση.

Στις οδηγίες που δίνονται για τον Τζιότι διαλογισμό, που είναι μία εισαγωγή κατά κάποιο τρόπο του Σαμπτ διαλογισμού, μπορούμε να κρατήσουμε το νου απασχολημένο επαναλαμβάνοντας οποιοδήποτε Όνομα του Θεού προτιμάμε. Σε εκείνους που έχουν πάρει Μύηση, τη μέρα της μύησής τους στο Σαμπτ διαλογισμό τους δίνονται Πέντε Φορτισμένα Ονόματα για να επαναλαμβάνουν. Χρησιμοποιούν λοιπόν όλοι κάποια πρακτική, για να κρατήσουν το νου ακίνητο. Η επανάληψη των Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων ονομάζεται «άσκηση του Σιμράν». Όσο έχετε τα μάτια σας κλειστά, συνεχίστε να επαναλαμβάνετε νοερά οποιοδήποτε Όνομα του Θεού, ή αν είσαστε μυημένοι, επαναλαμβάνετε τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα. Το Όνομα ή τα Ονόματα δεν θα πρέπει να επαναλαμβάνονται τόσο γρήγορα που η μια επανάληψη να μπερδεύεται με την άλλη, ούτε θα πρέπει να επαναλαμβάνονται τόσο αργά που να υπάρχει μεγάλο διάστημα μεταξύ κάθε επανάληψης, δίνοντας έτσι στο νου την ευκαιρία να στείλει σκέψεις.

Μέσω αυτής της επανάληψης, ο νους μπορεί να κρατηθεί απασχολημένος και να μη δημιουργεί σκέψεις. Αυτό θα βοηθήσει να ακινητοποιηθεί τελικά ο νους για να προσηλωθεί η συγκέντρωσή μας στο μέσο του μαύρου πέπλου που βρίσκεται μπροστά μας. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να παραμείνουμε εστιασμένοι στο Φως εσωτερικά και η ψυχή μπορεί να αποσυρθεί στο Φως για το ταξίδι της στα βασίλεια του Υπερπέραν.

ΕΡ: Πώς είναι δυνατόν να κάνουμε Σιμράν στη διάρκεια της ημέρας όταν δεν καθόμαστε σε διαλογισμό και ταυτόχρονα να κάνουμε και άλλες δραστηριότητες; Πώς μπορούμε να κάνουμε και τα δύο συγχρόνως;

Οι άγιοι πάντοτε λένε ότι όποτε κάνουμε μια δραστηριότητα που δεν απαιτεί διανοητική σκέψη, όπως η οδήγηση αυτοκινήτου ή να κάνουμε κάτι με τα χέρια μας, θα πρέπει, να κάνουμε Σιμράν. Εκείνοι που έχουν την προσοχή τους σταθερά στο Θεό μπορούν να κάνουν Σιμράν ενώ έχουν πολλές άλλες δραστηριότητες. Έχουμε ακούσει για αγίους που διαλογίζονταν με τα μάτια τους ανοιχτά. Νομίζετε ότι δεν είναι δυνατόν να διαλογιστείτε όταν τα μάτια σας είναι ανοιχτά, επειδή υπάρχουν πολλές αποσπάσεις που έλκουν την αίσθηση της όρασής σας. Αλλά από τη στιγμή που η προσοχή μας εστιαστεί, τίποτα δεν μας αποσπά και μπορούμε να κάνουμε Σιμράν ενώ εξακολουθούμε να κάνουμε πολλές δραστηριότητες. Όταν αρχίζουμε να μαθαίνουμε την άσκηση του Σιμράν θα πρέπει να ξεκινήσουμε κάνοντας ένα μόνο πράγμα τη δεδομένη στιγμή. Δεν θα πρέπει να κάνουμε Σιμράν ταυτόχρονα με μια άλλη δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα όταν κάνουμε κάτι με τα χέρια μας. Αργότερα όμως όταν το μάθουμε να κάνουμε Σιμράν μπορούμε να το συνδυάζουμε μαζί με μια διαφορετική δραστηριότητα, όπως με το περπάτημα ή την άσκηση. Χρειάζεται εξάσκηση και συγκέντρωση. Με την εξάσκηση μπορούμε να γίνουμε τέλειοι.

ΕΡ: Τι θα πρέπει να κάνουμε αν στη διάρκεια του Σιμράν αρχίσει να έρχεται ο Ήχος ή αν στη διάρκεια τον Μπατζάν αρχίσουμε να βλέπουμε Φως εσωτερικά;

'Όταν διαλογιζόμαστε χρησιμοποιούμε δύο διαφορετικές τεχνικές διαλογισμού: το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως ή άσκηση του

Σιμράν και το διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο ή άσκηση του Μπατζάν, για να ακούσουμε τις γλυκές συμφωνίες του Ήχου του Θεού. Όταν κάνουμε την άσκηση του Ήχου ή του Μπατζάν, μπορεί να ακούσουμε πολλούς και διαφορετικούς τύπους Ήχων που μπορεί να περιλαμβάνουν μικρές καμπάνες, μεγάλη καμπάνα, όστρακο ή κοχύλι, κεραυνό, τύμπανα, μπίνα, πίπιζες, φλογέρες και άλλους εσωτερικούς Ήχους. Αυτοί οι Ήχοι που ακούμε ή τα Φώτα που βλέπουμε στην αρχή είναι όλα αντανακλάσεις των Ήχων και των Φώτων των εσωτερικών περιοχών.

Όσο κάνουμε την άσκηση του Μπατζάν και ακούμε το Ηχητικό Ρεύμα θα πρέπει να κρατάμε την προσοχή μας στον Ήχο. Δεν θα πρέπει να κάνουμε Σιμράν ενώ ακούμε το Ηχητικό Ρεύμα. Το Σιμράν ή η επανάληψη των πέντε Ιερών Ονομάτων του Θεού γίνεται όταν κάνουμε διαλογισμό στο Φως του Θεού. Αν, ενώ κάνουμε Μπατζάν, βλέπουμε το Φως δεν θα πρέπει να δώσουμε προσοχή στο Φως, αλλά να συνεχίσουμε να εστιαζόμαστε στον Ήχο που ακούμε και που έρχεται από τη δεξιά μόνο μεριά.

Όταν κάνουμε την άσκηση του Μπατζάν για να ακούσουμε τον Ήχο δεν πρέπει να επαναλαμβάνουμε το Σιμράν, επειδή το Ηχητικό Ρεύμα θα αρπάξει την προσοχή μας αυτόματα και θα ανυψώσει την ψυχή μας.

Όταν κάνουμε Μπατζάν δεν θα πρέπει να ακολουθήσουμε τον Ήχο. Θα πρέπει να ακούμε τον Ήχο που έρχεται σε μας από τη δεξιά πλευρά. Στην πραγματικότητα αυτός έρχεται από πάνω, αλλά αφού έχουμε συνηθίσει να ακούμε από τη δεξιά ή από την αριστερή μεριά, μας φαίνεται ότι Ήχος έρχεται από τη δεξιά μεριά. Αυτός ο Ήχος θα μας ανυψώσει. Θα πρέπει, να κρατάμε την προσοχή μας εστιασμένη στον Ήχο, που αυτόματα θα μας ανυψώσει. Επίσης, αν κάνουμε Μπατζάν και αρχίσουμε να βλέπουμε Φως δεν θα πρέπει να δίνουμε προσοχή στο Φως. Θα πρέπει να συνεχίσουμε να συγκεντρωνόμαστε στο Ηχητικό Ρεύμα που ακούμε. Αν κάνουμε Σιμράν και αρχίσουμε να ακούμε το Ηχητικό Ρεύμα δεν θα πρέπει να ακούμε τον Ήχο, αλλά να μείνουμε εστιασμένοι στο Φως.

Επίσης δεν θα πρέπει να διακόπτουμε το διαλογισμό μας και να αλλάζουμε από τη μία άσκηση στην άλλη στην περίπτωση που έρθει Φως στη διάρκεια του Μπατζάν ή έρθει Ήχος στη διάρκεια του Σιμράν. Θα πρέπει, να παραμείνουμε στην ίδια άσκηση για το χρόνο που έχουμε προγραμματίσει. Θα πρέπει να εστιαστούμε στον Ήχο στη διάρκεια του Μπατζάν και στο Φως στη διάρκεια

του Σιμράν. Με αυτό τον τρόπο, μπορούμε να τελειοποιήσουμε και τις δύο ασκήσεις παραμένοντας συγκεντρωμένοι σε αυτή που αρχίσαμε να κάνουμε. Θα πρέπει όμως να αφιερώνουμε χρόνο και στις δύο ασκήσεις κάθε μέρα.

ΕΡ: Είχα ένα πρόβλημα: Άκουγα τον Ήχο να έρχεται και από τις δύο πλευρές όταν διαλογιζόμουν στην άσκηση του Μπατζάν και προσπαθώ να βρω πώς να το αποφύγω. Τι με συμβουλεύετε;

Φαίνεται ότι ακούς στερεοφωνικά! Φαίνεται ότι ακούς όπως ένας μουσικός που ακούει τη μουσική να έρχεται και από τις δύο πλευρές. Αυτό όμως δεν είναι εκείνο που θα πρέπει να κάνουμε στην άσκηση του Μπατζάν. Όταν καθόμαστε για Μπατζάν τα μάτια μας είναι χαλαρά, όπως ακριβώς στο Σιμράν, χωρίς όμως να κοιτάμε τίποτα. Απλά καθόμαστε σε μια χαλαρή κατάσταση και περιμένουμε να ακούσουμε τον Ήχο, Ο Ήχος στην αρχή μοιάζει να έρχεται από τη δεξιά πλευρά. Έχουμε τότε την τάση να μετατοπίσουμε την προσοχή μας και να τη βάλουμε στη δεξιά πλευρά. Μόλις το κάνουμε αυτό ο Ήχος αρχίζει να εξασθενεί όλο και περισσότερο. Στην πραγματικότητα ο Ήχος δεν έρχεται από τη δεξιά πλευρά. Έρχεται από πάνω. Επειδή έχουμε συνηθίσει να ακούμε τον εξωτερικό ήχο μέσω των αυτιών μας στις καθημερινές μας δραστηριότητες φαίνεται σαν και ο εσωτερικός Ήχος να έρχεται από το δεξί αυτί. Αλλά αν κρατήσουμε την προσοχή μας στον Ήχο που έρχεται σε μας, χωρίς να τον ακολουθήσουμε προς τα δεξιά, αυτός θα έρθει πιο κοντά μας. Θα καταλάβουμε τότε ότι έρχεται από το μέσο ή από πάνω και θα βοηθήσει την ψυχή μας να φτάσει σε ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

Ρωτάς ακόμα γιατί ο Ήχος φαίνεται ότι έρχεται από την αριστερή πλευρά. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι καθώς συνδεόμαστε με τη Θειότητα μέσα μας ο νους μας ενοχλείται. Ο νους έχει το σπίτι του στην Τρίτη περιοχή (Αιτιατό πεδίο) και είναι ένα τμήμα ή μάλλον ένας πράκτορας της δύναμης που συντηρεί τα τρία κατώτερα Επίπεδα της Θεϊκής Δημιουργίας και που είναι γνωστή σαν Καλ. Ο Καλ έχει την επικράτεια των τριών κατώτερων περιοχών. Δεν θέλει να βγούμε έξω από την επικράτειά του. Οι τρεις κατώτερες περιοχές, που είναι η Φυσική, η Αστρική και η Αιτιατή περιοχή, στην Ανατολή τους έχουν δώσει την ονομασία Πιντ, Αντ και Μπραχμάντ και βρίσκονται κάτω από την επικυριαρχία του Καλ. Ο Καλ θέλει αυτές οι τρεις κατώτερες περιοχές να

είναι πυκνοκατοικημένες. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι υπάρχει ένας βασιλιάς, που έχει ένα μεγάλο βασίλειο. Έχει να διαχειριστεί πολλά πράγματα. Έτσι τι κάνει; Ορίζει κάποιους βοηθούς και λέει: «*Εσύ πήγαινε και φρόντισε αυτή την περιοχή*». Σε έναν άλλο βοηθό λέει: «*Εσύ πήγαινε και φρόντισε την άλλη περιοχή*». Καθοδηγεί έναν τρίτο βοηθό να φροντίσει μια τρίτη περιοχή. Όταν ο βασιλιάς εξουσιοδοτήσει πλήρως ένα βοηθό για να φροντίζει μια περιοχή, αυτός ο βοηθός θέλει να αναπτυχθεί η περιοχή του και όχι να αποδυναμωθεί. Αν η περιοχή αυτού του ατόμου αποδυναμωθεί η ισχύς του γίνεται όλο και λιγότερη. Για παράδειγμα, σε μια εταιρεία, ο αντιπρόεδρος του μάρκετινγκ θέλει να έχει μεγαλύτερη δύναμη από αυτή που έχει ο προϊστάμενος του τμήματος παραγωγής. Ο προϊστάμενος της παραγωγής θέλει να έχει μεγαλύτερη δύναμη από αυτή που έχει ο προϊστάμενος της διοίκησης. Ο προϊστάμενος της διοίκησης μπορεί να θέλει μια μεγαλύτερη περιοχή από αυτή που έχουν όσοι δουλεύουν στην έρευνα και την ανάπτυξη. Όλοι επιδιώκουν η «αυτοκρατορία» τους να γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Οι άνθρωποι γνωρίζουν ότι αν η «αυτοκρατορία» τους αποδυναμωθεί ο επικεφαλής της εταιρείας ενδέχεται να πει: «*Ω, δεν τον χρειαζόμαστε. Απλά καταργείστε το τμήμα του. Κλείστε το*».

Παρόμοια και αναλογικά (πάντα αλληγορικά) ο Καλ έχει με την Εντολή του Θεού, επικυριαρχία πάνω σε αυτές τις τρεις κατώτερες περιοχές. Για κάποιο λόγο, ο Θεός όρισε οι ψυχές για ένα διάστημα να κατοικήσουν στις περιοχές του. Ο Καλ ανησυχεί ότι αν κάποια ψυχή φύγει έξω από αυτές τις τρεις κατώτερες περιοχές θα έχει μια ψυχή λιγότερη. Ο Καλ ανησυχεί ότι αυτές οι τρεις κατώτερες περιοχές θα αδειάσουν (!!!). Έτσι, προσπαθεί σκληρά να κρατήσει τις ψυχές φυλακισμένες μέσα σε αυτές τις κατώτερες περιοχές.

Αυτό που κάνει ο Καλ είναι ότι, καθώς προσπαθούμε να διαλογιστούμε, αρχίζει να μας δημιουργεί προβλήματα όταν συνειδητοποιεί ότι, η ψυχή μας προσπαθεί να συνδεθεί με τον Κύριο. «Φοβάται» ότι αν ο σύνδεσμός μας γίνει πιο δυνατός θα υπερβούμε στην περιοχή του. Για παράδειγμα, υπάρχει η ιστορία του Πάϊντ Πάϊπερ, που έπαιζε ένα πνευστό μουσικό όργανο και όλοι τον ακολουθούσαν. Παρόμοια, καθώς συνδεόμαστε με το εσωτερικό Φως και τον Ήχο του Θεού - η ψυχή μας μπορεί να ακολουθήσει αυτό το Ρεύμα πίσω στην Πηγή, όπως στην ιστορία του

Πάϊντ Πάϊπερ. Έτσι λοιπόν επειδή ο Καλ γνωρίζει ότι δεν μπορεί να κρατήσει τη ψυχή για πάντα μέσα στην επικράτεια του, θέλει να την σταματήσει ή έστω να την καθυστερήσει στο ξεκίνημα. Ο Καλ γνωρίζει ότι όσο ισχυροποιείται ο σύνδεσμός μας με το Θείο Λόγο, τόσο αυτή η εμπειρία θα μας δίνει μεγαλύτερη πληρότητα από οτιδήποτε μπορεί εκείνος να μας προσφέρει στην επικράτειά του για να είμαστε πιο ευτυχισμένοι. Η επιθυμία της ψυχής να έχει όλο και περισσότερη μακαριότητα από το Ηχητικό Ρεύμα θα γίνεται πιο έντονη. Θα θέλουμε όλο και πιο πολύ να βιώνουμε αυτή την εμπειρία. Έτσι ο Καλ, αμέσως από την αρχή, δημιουργεί όλων των ειδών τα προβλήματα ώστε να μη δίνουμε προσοχή στο Ηχητικό Ρεύμα. Λόγω των δυσκολιών που δημιουργούνται από τον Καλ, λέμε, *«Ο Διαλογισμός είναι δύσκολος. Δεν μπορώ να καθίσω. Υπάρχουν πάρα πολλές σκέψεις. Θέλω να ακούσω τον Ήχο από τα δεξιά, αλλά αυτός έρχεται από τα αριστερά και αυτό είναι ενοχλητικό. Ξέχασέ το.»* Γι' αυτό ο Καλ μας δημιουργεί τόσα πολλά προβλήματα Ένα από αυτά είναι να στέλνει Ήχους που θα μας τραβήξουν κάτω, ώστε να μην μπορούμε να ανυψωθούμε. Προσπαθούμε να ακούσουμε τον Ήχο που έρχεται από τα δεξιά και ο Καλ στέλνει Ήχο από τα αριστερά για να μας μπερδέψει.

Λέμε λοιπόν: *«θα πρέπει να ακούω εδώ ή να ακούω εκεί;»* Είναι ακριβώς όπως όταν προσπαθούμε να συντονιστούμε με ένα ραδιοφωνικό σταθμό και παρεμβαίνει ένας άλλος σταθμός που κάνει παράσιτα στον πρώτο σταθμό. Όταν κάποιοι άνθρωποι θέλουν οι ακροατές να ακούν μόνο ορισμένες πληροφορίες, όπως γίνεται σε καιρό πολέμου, παρεμβαίνουν και χαλούν τις συχνότητες ώστε να συντονίζονται περισσότεροι άνθρωποι με σταθμούς που εκείνοι θέλουν. Αυτό προσπαθεί να κάνει και ο Καλ και γι αυτό εμείς, οι ψυχές έχουμε να αντιμετωπίσουμε αυτή την κατάσταση.

Θα πρότεινα τις ακόλουθες ενέργειες: Αν και το Σιμράν δεν αποτελεί μέρος της άσκησης του Μπατζάν, να βελτιώσουμε την άσκηση του Σιμράν, ώστε να μειώσουμε την εξουσία του νου πάνω μας. Ένα άλλο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι, κάθε μέρα πριν κοιμηθούμε, για δεκαπέντε ως είκοσι λεπτά, να επαναλαμβάνουμε απλά τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα, άσχετα από την επανάληψη που κάνουμε όλη μέρα και χωριστά από τις τακτικές συνεδρίες διαλογισμού. Θα πρέπει να κάνουμε Σιμράν για δεκαπέντε ως είκοσι λεπτά επιπλέον απ' αυτό που κάνουμε κατά τη διάρκεια των καθημερινών μας διαλογισμών. Την επόμενη μέρα θα διαπιστώσουμε ότι αυτό θα βελτιώσει και τις δύο ασκήσεις του

διαλογισμού δηλαδή και το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και το διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο, γιατί θα έχει αυξηθεί η ικανότητα της αυτοσυγκέντρωσής μας.

Αν καταλάβουμε τι προσπαθεί να κάνει ο Καλ θα είμαστε πιο ενήμεροι για το τέχνασμά του, που προσπαθεί να στέλνει Ήχο μέσω της αριστερής πλευράς και δεν θα πέσουμε σε αυτή την παγίδα.

Προκειμένου να ακούσουμε τον Ήχο, η εστίασή μας πρέπει να είναι τέλεια. Όσο πιο έντονη είναι η εστίασή μας τόσο καλύτερα θα συντονιζόμαστε με τη Θεία Δύναμη εσωτερικά. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την αυξημένη ικανότητα της αυτοσυγκέντρωσής μας για να παραμείνουμε εστιασμένοι στον Ήχο από τη δεξιά μεριά.

ΕΡ; Αν κάνουμε Σιμράν στη διάρκεια της ημέρας όταν δεν διαλογιζόμαστε, αυτό σημαίνει ότι αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο για Σιμράν παρά για Μπατζάν;

Ο χρόνος που αφιερώνουμε στην άσκηση του διαλογισμού για το Σιμράν και το Μπατζάν θα πρέπει να είναι περίπου μισός - μισός. Όταν αναφερόμαστε στο Σιμράν που κάνουμε στη διάρκεια της ημέρας μαζί με άλλες δραστηριότητες, αυτό δεν καταγράφεται σαν χρόνος που αφιερώθηκε στην άσκηση του διαλογισμού που περιλαμβάνει το Σιμράν. Καταγράφουμε μόνο το χρόνο που αφιερώσαμε στην πραγματική άσκηση του διαλογισμού στην οποία καθόμαστε ακίνητοι, κλείνουμε τα μάτια μας, κρατάμε το βλέμμα μας εστιασμένο μπροστά μας και επαναλαμβάνουμε το Σιμράν νοερά.

Το Σιμράν στη διάρκεια της ημέρας είναι μια δραστηριότητα που μας βοηθά στο διαλογισμό μας, επειδή μας εστιάζει στο Θεό σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Μπορούμε να κάνουμε αυτό το μέρος της άσκησης του Σιμράν, όπου μόνο επαναλαμβάνουμε τα Πέντε Ονόματα νοερά, ενώ είμαστε απασχολημένοι με άλλες δραστηριότητες της καθημερινότητας. Αν κάνουμε Σιμράν όταν δεν είμαστε απασχολημένοι σε μια νοητική δραστηριότητα, αλλά σε μια σωματική δραστηριότητα, τότε η προσοχή μας θα εστιαστεί στο Θεό πιο εύκολα όταν καθίσουμε για διαλογισμό, είτε για την άσκηση του Φωτός είτε για του Ήχου.

ΕΡ: Είναι πιθανό να ακούμε το Ηχητικό Ρεύμα όταν δεν κάνουμε Μπατζάν;

Ναι, πολλές φορές ακούμε το Θείο Ηχητικό Ρεύμα ακόμη και όταν δεν κάνουμε την άσκηση του Μπατζάν. Καθώς κινούμαστε ή όταν ξυπνάμε το πρωί, μπορεί να ακούσουμε το Ηχητικό Ρεύμα, ανάλογα με την κατάσταση ή την ανάπτυξη της ψυχής μας. Αν έρχεται κάποιος εσωτερικός Ήχος στη διάρκεια της ημέρας και δεν είμαστε στην άσκηση του Μπατζάν, αφήστε τον να συνεχίσει. Δεν θα σας αποσπάσει από ότι κάνετε.

ΕΡ: Αν κάνοντας Σιμράν ακούσω τον εσωτερικό Ήχο, τι πρέπει να κάνω;

Υπάρχουν φορές που όταν καθόμαστε για Σιμράν ακούμε το Θείο Ηχητικό Ρεύμα. Γιατί; Επειδή το Ηχητικό Ρεύμα συνεχίζει να ηχεί όλη την ώρα μέσα μας. Αλλά δεν πρέπει να δίνουμε προσοχή στον Ήχο όταν κάνουμε την άσκηση του Σιμράν. Αν ο Ήχος έρχεται στη διάρκεια του Σιμράν (άσκησης στο Φως) μην εστιαστείτε σε αυτόν. Στη διάρκεια του διαλογισμού στο Φως κρατείστε την προσοχή σας στο Φως.

ΕΡ: Αν κάνουμε Σιμράν και ακούμε ή ενοχλούμαστε από εξωτερικούς ήχους θα πρέπει να διακόψουμε για να κλείσουμε τα αυτιά μας, βάζοντας ακουστικά τηλεφωνητή ή ωτασπίδες, ώστε να μπορέσουμε να απομονώσουμε τους ήχους και να μην ακούμε τίποτα;

Αν κάνουμε την άσκηση του Σιμράν και αρχίσουμε να ακούμε εξωτερικούς ήχους δεν θα πρέπει να διακόψουμε το διαλογισμό για να αλλάξουμε τη στάση μας, προκειμένου να αποκόψουμε τους εξωτερικούς ήχους, γιατί αυτό θα αποσπάσει τη συγκέντρωσή μας. Πρέπει να ασκηθούμε στο να μένουμε εστιασμένοι στο Σιμράν και να κοιτάζουμε στο εσωτερικό Φως και να μάθουμε να μη μας αποσυντονίζουν οι εξωτερικοί ήχοι. Όσο περισσότερο απορροφόμαστε εσωτερικά τόσο δεν θα προσέχουμε πια τους ήχους γύρω μας.

ΕΡ: Για ποιο λόγο καθόμαστε στη συγκεκριμένη στάση στην άσκηση του Μπατζάν;

Ο λόγος που κάνουμε την άσκηση του Μπατζάν με τον συγκεκριμένο τρόπο είναι για να απομονώσουμε τους εξωτερικούς ήχους, ώστε να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε στον εσωτερικό

Ήχο. Γενικά, όπου και αν είμαστε, υπάρχουν πάντα κάποιοι εξωτερικοί ήχοι. Για παράδειγμα, μπορεί να λειτουργούν κλιματιστικά, να φυσά αέρας, να τετερίζουν τζιτζίκια ή να υπάρχουν άλλοι ήχοι στο εξωτερικό μας περιβάλλον. Είναι δύσκολο να μην υπάρχει κανένας εξωτερικός ήχος. Για να αναπτύξουμε συγκέντρωση στον εσωτερικό Ήχο πρέπει να μην υπάρχει απολύτως κανένας εξωτερικός ήχος. Ο σκοπός που απομονώνουμε όλους τους εξωτερικούς ήχους είναι για να μη μας αποσπούν. Το κλειδί είναι να δημιουργήσουμε μια κατάσταση ηρεμίας και ησυχίας, ώστε να μην υπάρχουν καθόλου ήχοι που να μας αποσπούν. Όταν φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση της ησυχίας, το αισθητηριακό μας ρεύμα συγκεντρώνεται στην Έδρα της Ψυχής και ασχολούμαστε με την εμπειρία που έχουμε εσωτερικά. Όταν καταφέρουμε να εστιαζόμαστε εσωτερικά, ο τρόπος που απομονώνουμε τους εξωτερικούς ήχους είναι πλέον περιττός. Οι μέθοδοι για να απομονώσουμε τους εξωτερικούς ήχους χρειάζονται μόνο στα αρχικά στάδια για να μας βοηθήσουν να συγκεντρωθούμε καλύτερα. Όταν προχωρήσουμε μπορούμε να ξεχωρίζουμε τον εσωτερικό Ήχο από τους εξωτερικούς και να παραμένουμε συγκεντρωμένοι στον εσωτερικό.

Στην ιστορία υπήρχαν ψυχές που είχαν εξελιχθεί και μπορούσαν να ακούν το Ηχητικό Ρεύμα όλη την ώρα χωρίς να απομονώνουν τους εξωτερικούς ήχους. Αυτοί οι άνθρωποι μπορούσαν να κλείνουν τα μάτια τους και να έχουν την εμπειρία του Ήχου χωρίς καμιά ιδιαίτερη στάση.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα μάτια στη διάρκεια της άσκησης του Σιμράν. Γιατί κλείνουμε τα μάτια μας όταν καθόμαστε για να έχουμε την εμπειρία του Φωτός; Αυτό το κάνουμε ώστε να αποκόψουμε τις αποσπάσεις από τον εξωτερικό κόσμο, που έρχονται στον εγκέφαλό μας μέσω των ματιών και του κέντρου της όρασης. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ανθρώπων που είχαν εσωτερικές εμπειρίες με ανοιχτά μάτια. Υπάρχει ένα παράδειγμα από τη ζωή του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ. Μια φορά ο Διδάσκαλός του, ο Χαζούρ Μπαμπά Σαουάν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, του έδωσε «ντάρσαν» για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου καθώς έφευγε από το Άσραμ. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι είπε ότι από αυτή τη μοναδική ματιά Χάρης η μορφή του Χαζούρ παρέμενε μαζί του για μέρες, ακόμη και με τα μάτια ανοιχτά. Τον έβλεπε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, από την ώρα που ξυπνούσε, ενώ περπατούσε, μελετούσε και πήγαινε σχολείο. Όπου και αν πήγαινε, η μορφή του Διδασκάλου του ήταν πάντα μαζί του ακόμη και με ανοιχτά

μάτια. Επομένως είναι θέμα συγκέντρωσης και εστίασης της προσοχής μας.

Ο λόγος που κλείνουμε τα μάτια μας όταν καθόμαστε για διαλογισμό στο θείο Φως είναι για να μην μας αποσπούν οι εξωτερικές θέες. Κλείνουμε τα αυτιά όταν καθόμαστε για να έχουμε την εμπειρία του θείου Ήχου, γιατί δεν θέλουμε να μας αποσπούν οι εξωτερικοί ήχοι. Έτσι προτείνω: αν καθόμαστε για τον Ήχο να παίρνουμε την καθορισμένη στάση, για να αποκλείσουμε τον εξωτερικό ήχο και να ακούμε τον εσωτερικό. Αν κάνουμε Σιμράν, να κλείνουμε τα μάτια μας για να αποκλείσουμε το εξωτερικό Φως και να προσπαθούμε να εστιαστούμε στο εσωτερικό Φως.

ΕΡ: Ζω σε ένα θορυβώδη τόπο και δεν γνωρίζω αν ο ήχος που ακούω έρχεται από μέσα η απ' έξω. Πώς μπορώ να ξέρω τη διαφορά;

Αυτός είναι ένας από τους κυριότερους λόγους που ζητάμε από τους ανθρώπους να αποκόπτουν τους ήχους στη διάρκεια της άσκησης του Μπατζάν, ώστε να μπορούν να εστιαστούν στον Ήχο που έρχεται από μέσα. Αποκόπτοντας τους εξωτερικούς ήχους μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι ο Ήχος που ακούμε έρχεται από μέσα.

4 Οφέλη του Διαλογισμού

ΕΡ: Τι όφελος έχουμε στην υγεία μας από το διαλογισμό και πώς μπορούμε να θεραπεύσουμε το σώμα μας με αυτόν;

Ενώ διαλογιζόμαστε για να έχουμε την εμπειρία της εσωτερικής ειρήνης και μακαριότητας, προκύπτουν και μερικά *"υποπροϊόντα"* από τη διαδικασία. Ο διαλογισμός μπορεί να μας ωφελήσει και σωματικά. Ιατρικές έρευνες απέδειξαν τη σχέση σώματος και νου. Συνέδεσαν ορισμένες ασθένειες με την κατάσταση του νου μας και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Βρήκαν ότι όταν περνάμε νοητικό στρες, συναισθηματικό πόνο ή κατάθλιψη, η αντίσταση του οργανισμού μας στις ασθένειες ελαττώνεται. Γινόμαστε πιο επιρρεπείς στις ασθένειες επειδή η ικανότητα μας να διατηρήσουμε το αμυντικό μας σύστημα σε άριστη λειτουργία ελαττώνεται. Η επιστήμη έχει επισημάνει ορισμένες ασθένειες όπως για παράδειγμα, καρδιακές παθήσεις, πεπτικά προβλήματα, κυκλοφορικά και αναπνευστικά προβλήματα και ημικρανίες, ότι μερικές φορές έχουν σχέση με το στρες.

Έχει αποδειχθεί ότι το να αφιερώνουμε τακτικά και με ακρίβεια χρόνο στο διαλογισμό ελαττώνει το στρες. Μια μελέτη για το διαλογισμό, από τον Δρ. Τζων. Λ. Κρέϊβιν που δημοσιεύτηκε σε τεύχος της «Καναδικής Ψυχιατρικής Εταιρίας», αναφέρει: «*Μελέτες που κάναμε κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες έδειξαν σταθερή ελάττωση του άγχους σε άτομα που εφάρμοσαν το διαλογισμό σαν μέσον θεραπείας. Άλλες κλινικές μελέτες έδειξαν ότι με το διαλογισμό, και ορισμένες άλλες παθολογικές καταστάσεις παρουσίασαν βελτίωση όπως: η υπέρταση, η αϋπνία, το άσθμα, χρόνιοι πόνοι, ταχυκαρδίες, αρρυθμίες και αγχώδεις φοβίες*».

Σε μία άλλη μελέτη, ο Δρ. Ίλιαν Κουτζ αναφέρει: «*Καθώς αναπτύσσεται η ικανότητα να διαλογιζόμαστε, διαμορφώνεται και μία ιεραρχία καταστάσεων, που κλιμακώνονται από τη βαθιά χαλάρωση μέχρι τις έντονες συναισθηματικές και νοητικές αλλαγές. Πολλές από αυτές τις αλ-λαγές σχετίζονται με την ελάττωση της διέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα την ευνοϊκή τους επίδραση σαν κύρια ή βοηθητική θεραπεία, σε παθολογικές καταστάσεις όπως η υπέρταση και οι καρδιακές αρρυθμίες. Ο διαλογισμός επίσης μπορεί να έχει καλά αποτελέσματα σε περιπτώσεις άγχους και επώδυνων καταστάσεων*».

Πολλά ιατρικά κέντρα και νοσοκομεία προσφέρουν τώρα μαθήματα διαλογισμού σαν τρόπο ελάττωσης του στρες και εξάλειψης ορισμένων ασθενειών. Με άλλα λόγια, ο διαλογισμός μπορεί

να μας βοηθήσει να θεραπεύσουμε το σώμα μας θεραπεύοντας τη νοητική και συναισθηματική μας υπόσταση.

Ένα άλλο όφελος είναι ότι με το να απορροφηθούμε εσωτερικά, μπορούμε να αλλάξουμε την κατεύθυνση της προσοχής μας, ώστε να μη νιώθουμε τις ενοχλητικές επιδράσεις της ασθένειας. Ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα μακαριότητας και χαράς που απομακρύνει την προσοχή μας από τους πόνους του κόσμου. Μπορούμε να μπούμε εσωτερικά σε ένα καταφύγιο μακαριότητας και ειρήνης, ασφαλείς από τις καταστροφικές καταστάσεις του σωματικού πόνου. Μια άλλη μελέτη που έγινε πρόσφατα στις Ηνωμένες Πολιτείες αναφέρει ότι: «*Εκείνοι που διαλογίζονται, προσεύχονται ή παρευρίσκονται σε μια πνευματική συνάθροιση, τουλάχιστον μία φορά τη βδομάδα, αναρρώνουν πιο γρήγορα από τις εγχειρήσεις και τις ασθένειες συγκρινόμενοι με τους άλλους*».

Ο διαλογισμός βοηθά στο να επιβραδυνθούν οι συχνότητες των κυμάτων του εγκεφάλου μέχρι που φτάνουν σε μια κατάσταση ηρεμίας. Οι ερευνητές εξέτασαν τις συχνότητες του εγκεφάλου και βρήκαν ότι ενώ ασχολούμαστε με τις καθημερινές μας εργασίες, δηλαδή, οδηγούμε σε κίνηση ή έχουμε άγχος στη δουλειά μας, οι συχνότητες του εγκεφάλου μας βρίσκονται στην Βήτα κατάσταση των 13-20 Χερτζ ή παραπάνω. Όταν είμαστε σε δημιουργική κατάσταση μάθησης, οι συχνότητες πέφτουν στην Άλφα κατάσταση περίπου των 9-12 Χερτζ. Όταν είμαστε ήρεμοι πέφτουν στη Θήτα κατάσταση των 5-8 Χερτζ. Στη Θήτα κατάσταση ο νους μας είναι ήρεμος, οι χτύποι της καρδιάς μας επιβραδύνονται και το σώμα είναι πιο χαλαρό. Ο βαθύς ύπνος είναι η Δέλτα κατάσταση των 1-4 Χερτζ. Μέσω του διαλογισμού φέρνουμε το νου και το σώμα μας σε κατάσταση χαλάρωσης. Έτσι μειώνονται οι πιθανότητες να προκληθούν στο σώμα μας ασθένειες σχετικές με το στρες. Ιατρικές έρευνες αναφέρουν ότι ο διαλογισμός μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο κάποιων ασθενειών που επιδεινώνονται με το άγχος, όπως καρδιακές παθήσεις, πεπτικά προβλήματα, αναπνευστικά προβλήματα, πονοκέφαλοι και άλλες ασθένειες.

Όταν το σώμα χαλαρώσει τότε μπορεί και ο νους να αρχίσει να χαλαρώνει. Όταν ο νους είναι χαλαρός, το σώμα είναι πιο ήρεμο και το άγχος ελαττώνεται. Έτσι παρατηρούμε ο διαλογισμός να συμβάλλει και στην καλή φυσική μας κατάσταση και στη νοητική μας ηρεμία.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να θεραπεύσουμε το νου μας μέσω του διαλογισμού;

Σε αυτόν το γεμάτο υπερένταση κόσμο, ο νους μας συχνά ταράζεται από το άγχος και τις πιέσεις. Η ζωή έχει γίνει τόσο πολύπλοκη, που οι άνθρωποι μοιάζει να έχουν πολλά πράγματα να κάνουν αλλά δεν έχουν αρκετό χρόνο. Μερικοί άνθρωποι έχουν εργασίες που απαιτούν πολλές ώρες και πολλές ευθύνες. Άλλοι άνθρωποι έχουν δύο δουλειές προκειμένου να συντηρήσουν την οικογένειά τους. Η μεγάλη πίεση συχνά οδηγεί τους ανθρώπους σε νευρικά ξεσπάσματα και γίνονται ευερέθιστοι, χάνουν την ψυχική τους ισορροπία και βρίσκονται σε ένταση και αγωνία. Αρχίζουν να δρουν με τρόπο που δεν είναι ο παλιός εαυτός τους. Μερικές φορές μεταφέρουν αυτή την αναστάτωσή τους στους αγαπημένους τους και πληγώνουν εκείνους που θα έπρεπε να τους ηρεμούν πιο πολύ. Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος για να εξαλείψουμε την έλλειψη ισορροπίας που προκλήθηκε από το νοητικό μας άγχος. Με το να αφιερώνουμε χρόνο σε διαλογισμό, δημιουργούμε ένα λιμάνι όπου αποκαθιστούμε την ισορροπία των νοητικών μας λειτουργιών. Μέσω του διαλογισμού ο νους μας ηρεμεί και ελαττώνεται το επίπεδο του άγχους μας.

Εκτός από την ελάττωση του άγχους στη διάρκεια του διαλογισμού, υπάρχει και μια επίδραση που συνεχίζεται. Θα δούμε ότι μπορούμε να διατηρήσουμε την ειρήνη του νου μας καθώς συνεχίζουμε τις δραστηριότητές μας μέσα στην ημέρα. Καθώς τελειοποιούμε το διαλογισμό μας, μπορούμε να διατηρήσουμε αυτή την ήρεμη κατάσταση του νου ακόμη και μέσα στην αναστάτωση και στις συγκρούσεις. Θα δούμε ότι ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας και μένουμε ατάραχοι όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις συγκρούσεις των άλλων.

Ένα άλλο όφελος του διαλογισμού είναι η αλλαγή της οπτικής μας γωνίας. Καθώς υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, βλέπουμε ότι η ύπαρξή μας είναι κάτι πολύ περισσότερο από αυτό που υπάρχει στο φυσικό κόσμο. Βλέπουμε μια πιο πλατιά εικόνα του κόσμου και συνειδητοποιούμε τις ανώτερες αξίες της ζωής. Έχουμε διαβάσει για κείνους που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες και ανέφεραν το πόσο σημαντικό είναι να αγαπάμε και να βοηθάμε τους άλλους. Τα ασήμαντα πράγματα της ζωής δεν τους ενοχλούσαν πια, επειδή συνειδητοποίησαν ότι όταν φεύγουν από τον κόσμο τίποτα άλλο δεν έχει σημασία εκτός από το αν ήταν

δοτικοί και γεμάτοι αγάπη. Ο διαλογισμός, μάς δίνει την ίδια οπτική γωνία. Έτσι δεν μπλεκόμαστε στα εφήμερα πράγματα της ζωής αλλά παραμένουμε εστιασμένοι στους ανώτερους στόχους μας.

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να θεραπεύσουμε την νοητική μας κατάσταση και μπορούμε με τον καιρό, να αποκτήσουμε ισορροπία του νου για να λειτουργούμε πιο αποτελεσματικά και πιο ειρηνικά σε αυτό τον κόσμο.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να θεραπεύσουμε το συναισθηματικό πόνο μέσω του διαλογισμού;

Η οικογενειακή ζωή έχει αλλάξει δραματικά. Σε πολλές οικογένειες που και οι δύο γονείς πρέπει να εργαστούν, οι άνθρωποι έχουν λιγότερο χρόνο για τα παιδιά τους. Οι νέοι συχνά μεγαλώνουν με νταντάδες ή σε παιδικούς σταθμούς. Με τη διάλυση των οικογενειών ή με τις μετακομίσεις των ανθρώπων από κει που ζουν οι κοντινοί συγγενείς τους, σε μέρη που υπάρχουν καλύτερες ευκαιρίες για δουλειά, τα παιδιά δεν είναι κοντά στους παππούδες και στις γιαγιάδες, στις θείες και στους θείους, για να τα φροντίσουν όταν οι γονείς τους εργάζονται. Μερικές φορές, ακόμη και αν κάποιος ξαναγυρίσει κοντά στην οικογένεια και στους συγγενείς του, υπάρχει ένταση μεταξύ διαφόρων μελών της οικογένειας. Αυξάνεται ο αριθμός των παιδιών που δεν παίρνουν την αγάπη και τη προσοχή που χρειάζονται για να γίνουν ολοκληρωμένοι άνθρωποι και να είναι συναισθηματικά υγιείς.

Υπάρχει επίσης αύξηση στη βία στις συζυγικές σχέσεις, στον εθισμό στα ναρκωτικά και στο οινόπνευμα, στη κακομεταχείριση των παιδιών και στα προβλήματα μέσα στις οικογένειες. Καθώς η κοινωνία δίνει μεγάλη έμφαση στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και στην προετοιμασία για καριέρα, δεν αφιερώνουμε στη Δύση, αρκετό χρόνο για να αναπτύξουμε καλές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, και ακόμα τις δυνατότητές μας να ζούμε σαν υποδειγματικοί γονείς και σύζυγοι. Παράλληλα δεν έχουμε χρόνο να αντιμετωπίσουμε τον συναισθηματικό πόνο που μας δίνουν τα προβλήματα της ζωής, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο αριθμός των ανθρώπων με συναισθηματικά προβλήματα. Ο ψυχολογικός και συναισθηματικός πόνος που ήταν πρόβλημα μόνο λίγων, τώρα έχει πάρει μαζικές διαστάσεις.

Οι ψυχολόγοι συχνά αναγνωρίζουν τους πόνους αυτούς, ως απομεινάρια μιας παιδικής ηλικίας που δεν είχε πληρότητα. Η δημοφιλής φράση στη Δύση για τη θεραπεία αυτής της κατάστασης είναι, *«Θεράπευσε το εσωτερικό σου παιδί»*. Αυτό αναφέρεται στα αισθήματα που είχαμε ως παιδιά και που δεν θεραπεύτηκαν ποτέ. Μπορεί να είχαμε πληγωθεί και να μας είχαν κακομεταχειριστεί οι γονείς μας ή μπορεί να νιώσαμε ότι δεν μας αγαπάνε, δεν μας φροντίζουν ή να νιώσαμε εγκατάλειψη, απόρριψη και ντροπή. Όταν τα πρόσωπα που είναι σημαντικά στη ζωή ενός παιδιού δεν το βοηθούν να θεραπεύσει αυτούς τους πόνους, το άτομο κουβαλάει αυτές τις πληγές και στην ενηλικίωσή του. Η συναισθηματική του ανάπτυξη συρρικνώνεται και παραμένει σε παιδικό επίπεδο.

Παρόλο που αυτοί οι άνθρωποι μεγαλώνουν και έχουν σώμα και νοητική ικανότητα ενηλίκου, τα συναισθήματά τους εξακολουθούν να λειτουργούν ακόμη σε παιδικό επίπεδο. Έτσι, όταν άλλοι ενήλικες τους πληγώνουν, τους κατακρίνουν, τους απορρίπτουν ή δεν δρουν με αγάπη προς αυτούς, οι ενήλικες με αυτό τον πόνο του *«εσωτερικού παιδιού»* αντιδρούν όπως όταν ήταν παιδιά: έχουν ανασφάλεια, κλαίνε, διαρκώς υποχωρούν και γενικά αντιδρούν όπως όταν ήταν παιδιά. Θυμώνουν, παραφέρονται και δρουν σαν παιδιά μεταξύ των άλλων ενηλίκων. Ο πόνος της κρίσης ξανανοίγει τις πληγές της παιδικής τους ηλικίας και ξαναβιώνουν τον ίδιο πόνο ως ενήλικες. Κάθε φορά που πληγώνονται το σημάδι γίνεται βαθύτερο. Αντί να θεραπευτεί η πληγή τραυματίζεται περισσότερο και οι άνθρωποι γίνονται τόσο υπερευαίσθητοι που δεν μπορούν πια να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις των ενηλίκων. Ενδέχεται κάποια στιγμή να αρχίσουν να αποφεύγουν τους ανθρώπους, να δημιουργούν άμυνες ή να δρουν επιθετικά ακόμη και σε ασήμαντες συγκρούσεις.

Ο διαλογισμός μπορεί να συμπληρώσει τις διάφορες μορφές θεραπείας που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να θεραπεύσουν το συναισθηματικό πόνο. Καθώς οι άνθρωποι προσπαθούν να λύσουν τα συναισθηματικά τους προβλήματα, συχνά με την καθοδήγηση εκπαιδευμένων ειδικών, μπορούν να βελτιώσουν τη θεραπεία τους με το διαλογισμό.

Ο διαλογισμός απαλύνει το συναισθηματικό πόνο με διάφορους τρόπους. Πρώτον, καθώς υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα βλέπουμε τη ζωή μας από μια πιο διαυγή οπτική γωνία. Αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε την αιτία του πόνου μας και να λύνουμε τα προβλήματά μας. Πολλοί άνθρωποι δεν

είναι ούτε καν ενήμεροι για το λόγο που δρουν και αισθάνονται με κάποιο ιδιόμορφο τρόπο. Ανυψώνοντας τη συνειδητότητά μας γινόμαστε ενήμεροι, για τις αιτίες κάποιων συναισθημάτων μας. Μπορούμε τότε να εντοπίσουμε τον τομέα της ζωής μας που χρειάζεται φροντίδα. Στο διαλογισμό ερχόμαστε σε επαφή με την Πηγή όλης της αγάπης. Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου είναι της ίδιας ουσίας με αυτή της ψυχής και του Θεού. Αυτή η ουσία είναι αγάπη, συνειδητότητα και μακαριότητα. Καθώς ερχόμαστε σε επαφή με αυτό, έχουμε την εμπειρία της Θείας αγάπης. Συνδεόμαστε με την αγάπη του Θεού που βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα μας. Λέγεται ότι, *«ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στο Θεό είναι μέσω της αγάπης»*. Μπορεί να μην βιώσαμε την αγάπη όταν ήμασταν παιδιά και μπορεί να υποφέρουμε ακόμη από αυτές τις πληγές, αλλά η επαφή με τη Θεία αγάπη γεμίζει αυτό το κενό με περισσότερη αγάπη από όση μπορούμε να φανταστούμε. Μπορούμε να πάρουμε μια ιδέα από αυτή την αγάπη διαβάζοντας για τις παραθανάτιες εμπειρίες που είχαν κάποιοι άνθρωποι. Αυτοί περιγράφουν ότι βρέθηκαν στην παρουσία ενός φωτεινού όντος, που ακτινοβολούσε σε αυτούς περισσότερη αγάπη από ότι είχαν ποτέ νιώσει σε ολόκληρη τη ζωή τους.

Πραγματικά, η αγάπη ήταν τόσο βαθιά και τους έδινε τόση πληρότητα, που πολλοί δεν ήθελαν να επιστρέψουν στο σώμα τους. Φανταστείτε ότι **αυτό είναι μόνο μια περιγραφή παραθανάτιων εμπειριών που μόλις άγγιξαν τα σύνορα των ανώτερων πνευματικών περιοχών.** Η αγάπη που βρίσκουμε στις ανώτερες περιοχές είναι ακόμη μεγαλύτερη από αυτή που περιγράφεται στις παραθανάτιες εμπειρίες. Οι άγιοι και οι ιδρυτές των θρησκειών που ταξίδεψαν μέσω του διαλογισμού σε ανώτερες περιοχές από αυτές που συνάντησαν εκείνοι που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες, περιγράφουν στα γραπτά τους τη συναρπαστική αγάπη που ένιωσαν στο Υπερπέραν. Η Αγία Αικατερίνη της Σιένα μιλάει γι' αυτή τη συνάντηση σαν τον «*Μυστικό της γάμο με το Θεό*». Οι μύστες και οι άγιοι από την Ινδία μιλούν για την ένωση με το Θεό σαν τον «*Αιώνιο τους γάμο με τον Αγαπημένο*». Αν μουσκέψουμε με αυτή την αγάπη, το κενό που έχει μείνει στην καρδιά μας από τους πόνους της παιδικής μας ηλικίας, η καρδιά μας θα γεμίσει αγάπη. Έτσι ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στη θεραπεία των συναισθηματικών πόνων.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να θεραπεύσουμε την ψυχή μέσω του διαλογισμού;

Η ψυχή μας είναι ήδη υγιής. Η ψυχή μας είναι ήδη ακέραιη. Το μόνο που χρειάζεται είναι να συνδεθούμε με αυτή. Η αποσύνδεση του νου μας με αυτή είναι που μας προκαλεί πνευματικό πόνο.

Ακόμη πιο έντονος από τον πόνο του σώματος, του νου και των συναισθημάτων είναι ο πνευματικός πόνος. Η δίψα για το Θεό προκαλεί πόνο πιο βαθύ από οποιοδήποτε άλλο είδος αγωνίας. Ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού αναφέρεται σε αυτόν σαν τη «Μαύρη νύχτα της ψυχής του». Θέλουμε να δούμε το Δημιουργό μας, θέλουμε να μάθουμε την Απόλυτη Αλήθεια και θέλουμε να λύσουμε το μυστήριο της ύπαρξής μας, αλλά δεν βρίσκουμε τις απαντήσεις. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ κάποτε είπε, *«Όταν το ερώτημα για το μυστήριο της ζωής και του θανάτου μπει στην καρδιά μας δεν μπορούμε να ησυχάσουμε μέχρι να βρούμε την απάντηση».* Πραγματικά, και ο ίδιος όταν άρχισε την πνευματική του αναζήτηση στα νιάτα του, έκλαιγε μέρα και νύχτα για τον Θεό, για να τον οδηγήσει σε κάποιον που θα μπορούσε να του δώσει τις απαντήσεις σε αυτά τα μυστήρια.

Όταν νιώσουμε την πνευματική δίψα αρχίζουμε την έρευνά μας. Αυτή είναι η **πνευματική αφύπνισή μας**. Μπορεί να αναζητήσουμε τις απαντήσεις στις θρησκείες μας. Μπορεί να διαβάζουμε τις Γραφές, να παρευρισκόμαστε σε τόπους λατρείας και να εκτελούμε τύπους και τελετουργικά. Αν δεν βρούμε την απάντηση εκεί μπορεί να την αναζητήσουμε σε άλλες θρησκείες και πίστεις. Αν και πάλι δεν βρούμε την απάντηση, μπορούμε να ακολουθήσουμε κάποιο είδος γιόγκα ή πνευματικής πειθαρχίας. Τελικά, όταν αναλύσουμε το μονοπάτι που διάβηκαν αυτοί που βρήκαν τις απαντήσεις - οι άγιοι, οι μύστες, οι ιδρυτές θρησκειών και οι πνευματικοί Διδάσκαλοι, καταλήγουμε στο ίδιο συμπέρασμα *«Ο δρόμος βρίσκεται μέσα μας και μπορούμε να τον διαβούμε με το διαλογισμό».*

Ο Σαμπτ διαλογισμός μπορεί να ανυψώσει την ψυχή μας στα βασίλεια που υπάρχουν οι απαντήσεις σε όλα τα πνευματικά ερωτήματά μας. Μπορούμε, ενώ ακόμη ζούμε, να ταξιδέψουμε στις περιοχές που μας περιμένουν όταν αφήσουμε το φυσικό μας σώμα, δηλαδή μετά τον φυσικό μας θάνατο. Το φλέγον ερώτημα, *«πού πάμε μετά το θάνατο»*, θα απαντηθεί ενόσω ακόμα ζούμε επειδή θα έχουμε ήδη ταξιδέψει εκεί εν ζωή μέσω του διαλογισμού. Ο θάνα-

τος δεν θα μας γεμίζει πια με φόβο, γιατί θα διαπιστώσουμε οι ίδιοι ότι αυτός μας πάει στο Υπερπέραν που υπάρχει περισσότερη μακαριότητα, χαρά και αγάπη από ότι μπορούμε ποτέ να φανταστούμε.

Θα δούμε τον εαυτό μας σαν ψυχή, σαν Φως του Θεού και θα ξέρουμε ότι είμαστε σταγόνες αυτής της Υπερψυχής (του Θεού). Τελικά, θα φτάσουμε στο στάδιο της συγχώνευσης με το Θεό και θα γίνουμε παν-συνειδητοί. Σε εκείνο το στάδιο της ένωσης κατασιγάζει η πνευματική μας δίψα. Δεν λαχταράμε πια την αγάπη των άλλων, γιατί γινόμαστε εμείς οι ίδιοι, αυτή η αγάπη.

ΕΡ; Πώς μπορούμε να θεραπεύσουμε τον κόσμο μέσω της αγάπης;

Καθώς ο άνθρωπος θεραπεύει τον πόνο του και ολοκληρώνεται μέσω του διαλογισμού συμβαίνουν και άλλα φαινόμενα. Ο καθένας γίνεται όργανο για να φέρει τη θεραπεία στον πλανήτη. Όταν βρούμε την εσωτερική ειρήνη και οι σωματικοί, νοητικοί, συναισθηματικοί και πνευματικοί μας πόνοι θεραπευτούν**, ακτινοβολούμε αυτή την ειρήνη στους άλλους.** Δεν είμαστε πια μια πηγή συγκρούσεων, αλλά γινόμαστε ένα φάρμακο για τις συγκρούσεις. Δεν πληγώνουμε πια τους άλλους στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Αντίθετα βάζουμε βάλσαμο στις πληγές των άλλων.

Όταν υψωθούμε πάνω από αυτό τον κόσμο μέσω του Σαμπτ διαλογισμού, βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα σε όλους και αγαπάμε όλη τη Δημιουργία σαν μια οικογένεια του Θεού. Γινόμαστε πράκτορες της ειρήνης και της καλής θέλησης και πρεσβευτές της αγάπης. Αν κάθε άνθρωπος πρόσφερε την καταπραϋντική του παρουσία σε εκείνους με τους οποίους ερχόταν σε επαφή, δεν θα αργούσε να έρθει ο καιρός, που ο κόσμος θα θεραπευόταν από τις ουλές του πολέμου, του μίσους και των απάνθρωπων πράξεων. Η εξωτερική ειρήνη θα εξασφαλιζόταν και θα άρχιζε μια χρυσή εποχή πνευματικότητας.

ΕΡ: Τι μπορούν να κάνουν οι γιατροί για να βοηθήσουν στη θεραπεία των ασθενών τους μέσω του Τζιότι διαλογισμού;

Καθώς οι ερευνητές τεκμηριώνουν τα σωματικά οφέλη από το διαλογισμό σε ότι αφορά την ελάττωση των ασθενειών που είναι σχετικές με το άγχος και τη μείωση του χρόνου θεραπείας εκείνων που αναρρώνουν από μία αρρώστια ή εγχείρηση, βρίσκουν ότι ο

διαλογισμός εξυπηρετεί ως ένα επιπλέον εργαλείο στην τσάντα του γιατρού, για να το προσφέρει στους ασθενείς. Ενώ παρέχουν ιατρική περίθαλψη και θεραπεία στους ασθενείς, οι γιατροί μπορούν συγχρόνως να τους συμβουλεύσουν να διαθέτουν χρόνο σε διαλογισμό σαν προληπτικό μέσο για τη φροντίδα της υγείας τους και σαν συμπλήρωμα της ιατρικής θεραπείας.

Υπάρχει μία «εισαγωγική μορφή διαλογισμού», ο «Τζιότι διαλογισμός», που μπορεί να ασκηθεί από τον καθένα. Μπορεί να ασκηθεί από ανθρώπους οποιασδήποτε θρησκείας, κουλτούρας και ηλικίας. Είναι μία διαδικασία που μπορεί να ασκηθεί τόσο από νεαρά παιδιά όσο και από ανθρώπους ηλικίας πάνω από εκατό χρονών. Δεν περιέχει καμιά δύσκολη ασάνα ή άσκηση. Είναι μία ασφαλής διαδικασία που περιλαμβάνει την απόσυρση του Αισθητηριακού μας ρεύματος.

Για να ασκήσουμε τον Τζιότι διαλογισμό καθόμαστε σε μια άνετη στάση στην οποία μπορούμε να παραμείνουμε ακίνητοι για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Οι γιατροί που έχουν ασθενείς που δεν μπορούν να ανασηκωθούν μπορούν να τους συστήσουν να διαλογίζονται ξαπλωμένοι. Κλείνουμε τα μάτια μας απαλά και εστιάζουμε την προσοχή μας στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Με την αυτοσυγκέντρωση το Αισθητηριακό ρεύμα αρχίζει να αποσύρεται, στο Μοναδικό ή Τρίτο Οφθαλμό. Όταν συγκεντρωθούμε εκεί βρίσκουμε ειρήνη μέσα μας. Μπορούμε να καθόμαστε για διαλογισμό σε μια καρέκλα, στο πάτωμα ή στον καναπέ, σταυροπόδι ή με τα πόδια ίσια. Μπορούμε να καθίσουμε με οποιοδήποτε τρόπο μας βολεύει, ώστε να παραμείνουμε πολύ χρόνιο ακίνητοι.

Όταν κλείσουμε τα μάτια μας και εστιάσουμε την προσοχή μας, μπροστά μας, ο νους έχει πολλούς τρόπους που προσπαθεί να μας αποσπάσει από το να καθίσουμε σε διαλογισμό και να μας εμποδίσει να μάθουμε για την ψυχή μας και το Θεό. Στον Τζιότι διαλογισμό μπορούμε να επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε Όνομα του Θεού με το οποίο νιώθουμε άνετα. Αν ο νους είναι απασχολημένος με την επανάληψη του δεν μπορεί να μας αποσπάσει την προσοχή με σκέψεις. Ενώ κοιτάζουμε στο μέσο από οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας, επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε Όνομα του Θεού θέλουμε Το Όνομα πρέπει να επαναλαμβάνεται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης, όχι προφορικά. Πρέπει τα ονόματα να επαναλαμβάνεται αργά, ρυθμικά και όχι αμέσως το ένα μετά το άλλο.

Όσο συνεχίζεται η επανάληψη νοερά, κοιτάζουμε με κλειστά μάτια, το μαύρο πέπλο που βρίσκεται μπροστά μας. Δεν θα πρέπει να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό κόσμο, το κάτω μέρος του σώματός μας ή τη διαδικασία της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα. Ακόμα δεν πρέπει να προσέχουμε καθόλου την αναπνοή μας. Η αναπνοή μας θα πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως όταν διαβάζουμε, μελετάμε, εργαζόμαστε ή κινούμαστε.

Κοιτάξτε εντατικά και διαπεραστικά για να ανακαλύψετε τι βρίσκεται εσωτερικά. Οτιδήποτε βλέπουμε εσωτερικά θα πρέπει να συγκεντρωθούμε στο μέσο του. Με τον Τζιότι διαλογισμό, μπορούμε να έχουμε την εμπειρία εσωτερικής ειρήνης και ηρεμίας.

Η λύση για όλους μας τους πόνους και τους πόνους του κόσμου είναι εφικτή για τον κάθε άνθρωπο πάνω σε αυτό τον πλανήτη. Αν διαθέτουμε κάποιο χρόνο καθημερινά σε διαλογισμό θα είμαστε σε συνεχή επαφή με μια θεραπευτική δύναμη που μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή μας και να μας δώσει ανακούφιση και παρηγοριά.

ΕΡ: Μπορεί ο διαλογισμός να μας βοηθήσει να γίνουμε πιο παραγωγικοί στη δουλειά και πώς;

Ναι. Ο διαλογισμός αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσής μας. Αυτή η αύξηση της συγκέντρωσης επηρεάζει και άλλους τομείς της ζωής μας. Οι σπουδαστές μπορούν να συγκεντρωθούν καλύτερα στις σπουδές τους. Πολλοί σπουδαστές που διαλογίζονται μου είπαν ότι βελτιώθηκε η βαθμολογία τους. Επίσης συγκεντρωνόμαστε καλύτερα στη δουλειά μας. Μπορούμε να εστιαστούμε για περισσότερο διάστημα και να είμαστε πιο παραγωγικοί και αποδοτικοί. Σε κάποιες επιχειρήσεις (στην Ινδία) παρέχεται μία ώρα για διαλογισμό σε όλους τους υπαλλήλους πριν ξεκινήσουν την καθημερινή τους δουλειά. Έγιναν μετρήσεις που έδειξαν ότι η παραγωγικότητα των υπαλλήλων τους αυξήθηκε. Με το διαλογισμό βελτιώνεται η συγκέντρωση και η ικανότητα της χαλάρωσης και αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε την πίεση του χρόνου, το άγχος της δουλειάς και τις πολλαπλές ευθύνες, με πιο ήρεμο, πιο εύκολο και πιο αποδοτικό τρόπο.

ΕΡ: Ποια είναι τα άλλα οφέλη του διαλογισμού;

Το να βρισκόμαστε σε κατάσταση ηρεμίας, ειρήνης και ευτυχίας επιδρά σε πολλούς άλλους τομείς της ζωής μας. Ένας από τους τομείς που θα δούμε βελτίωση είναι οι προσωπικές μας σχέσεις. Η οικογενειακή μας ζωή με τους ή τις συζύγους, τα παιδιά και τους γονείς βελτιώνεται γιατί αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις με πιο ισορροπημένο τρόπο. Όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα έλλειψης αγάπης και φροντίδας λόγω δυστυχισμένης παιδικής ηλικίας, ο διαλογισμός μπορεί να τους βοηθήσει να έρθουν σε επαφή με την Πηγή της αγάπης μέσα τους, που δεν θα τους εγκαταλείψει ποτέ. Γεμίζοντας τον εαυτό μας με την αγάπη και την ευτυχία της ψυχής μας, μπορούμε να βρούμε ανακούφιση από πολλές συναισθηματικές πληγές και πόνους της ζωής.

Μπορεί να δούμε βελτίωση στις διαπροσωπικές μας σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους στην εργασία μας και την κοινωνική μας ζωή. Καθώς διαλογιζόμαστε αρχίζουμε να βλέπουμε τη ζωή από μία ανώτερη οπτική γωνία. Όταν έρθουμε σε επαφή με την ειρήνη μέσα μας, αυτή θα ρέει από μας προς τους άλλους. Αυτοί επηρεάζονται και θα δούμε ότι μπορεί να μας αντιμετωπίζουν με καλύτερο τρόπο.

5 Εσωτερικές Εμπειρίες

ΕΡ: Αν αρχίζοντας το διαλογισμό δούμε στροβιλιζόμενα χρώματα αυτό σημαίνει ότι βρισκόμαστε σε ανώτερα επίπεδα;

Όταν αρχικά κλείνουμε τα μάτια μας αρχίζουμε να βλέπουμε διάφορες λάμψεις φωτός, χρωματιστά φώτα ή στροβιλιζόμενα χρώματα. Αν τα βλέπουμε πριν φτάσουμε στη φωτεινή μορφή του Διδασκάλου, τότε δεν είναι παρά αντανακλάσεις από το Φως των εσωτερικών περιοχών. Για να φτάσουμε στα ανώτερα επίπεδα χρειάζεται πρώτα να περάσουμε μέσα από τον Εσωτερικό ουρανό, τα άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο και να φτάσουμε στη Φωτεινή (Αστρική) μορφή του Διδασκάλου που θα μας οδηγήσει στα ανώτερα επίπεδα. Μέχρι να συμβεί αυτό, οποιαδήποτε στροβιλιζόμενα χρώματα, λάμψεις φωτός ή διάφορα χρωματιστά φώτα που βλέπουμε στο διαλογισμό είναι μόνο αντανακλάσεις του Φωτός των ανώτερων περιοχών. Πρέπει να πάμε πέρα από αυτά. Αν και νιώθουμε χαρά και μακαριότητα βλέποντας τα φώτα, είναι μόνο το πρώτο βήμα. Πρέπει, να ξεπεράσουμε τα χρωματιστά φώτα και να πάμε προς τον Εσωτερικό ουρανό, τα άστρα, τον ήλιο, τη σελήνη και να συναντήσουμε τη Φωτεινή μορφή του εσωτερικού μας οδηγού. Μόνον τότε αρχίζει το εσωτερικό πνευματικό μας ταξίδι.

ΕΡ: Οι εσωτερικές εμπειρίες των χρωματιστών φώτων, του ουρανού, των άστρων, της σελήνης και του ήλιου και η Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου έρχονται πάντα με την ίδια σειρά όταν διαλογιζόμαστε;

Μπορούμε να δούμε οποιαδήποτε από αυτά όταν κλείνουμε τα μάτια μας για να διαλογιστούμε. Μία συγκεκριμένη μέρα η προσοχή μας μπορεί να αποσυρθεί τόσο πολύ που όταν κλείσουμε τα μάτια μας να δούμε αμέσως τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου. Μία άλλη μέρα, μπορεί να δούμε πρώτα την εσωτερική σελήνη ή τον ήλιο. Αν και η σειρά με την οποία περνά κανείς μέσα από αυτά τα στάδια είναι η ίδια, μερικές φορές αρχίζουμε βλέποντας το ένα αντί το άλλο, Το κλειδί είναι, είτε βλέπουμε πρώτα τον εσωτερικό ουρανό, την εσωτερική σελήνη ή μόνο διάφορα χρωματιστά φώτα, να φτάσουμε στη Φωτεινή (Αστρική) μορφή του Διδασκάλου για να αρχίσουμε το εσωτερικό ταξίδι. Άλλες μέρες μπορεί να έχουμε διαφορετικές εσωτερικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, μπορεί να ξεκινήσουμε από τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου, αλλά μετά να χάσουμε τη συγκέντρωση και έτσι η προσοχή μας να πάει στο σκοτάδι ή στα χρωματιστά φώτα. Τότε πρέπει να επανα-

φέρουμε την προσοχή μας στη μορφή του Διδασκάλου. Αν και η διάταξη του εσωτερικού ταξιδιού είναι η ίδια, αυτό που βλέπουμε στη διάρκεια του διαλογισμού μπορεί να διαφέρει κάθε φορά.

ΕΡ: Μερικές φορές όταν αρχίζω να αποσύρομαι γρήγορα από το σώμα και να υψώνομαι πάνω από τη σωματική συνειδητότητα νιώθω φόβο και αυτό με τραβά πίσω στη σωματική συνειδητότητα. Τι πρέπει να κάνω;

Την πρώτη φορά ή τις πρώτες λίγες φορές που η ψυχή αρχίζει να υψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, μερικοί άνθρωποι δεν είναι συνηθισμένοι σε αυτό και φοβούνται και αυτός ο φόβος τραβά την προσοχή τους πίσω στο σώμα. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα να φοβόμαστε. Ο φόβος γεννιέται για δύο λόγους. Ο ένας είναι μήπως δεν επιστρέψουμε στο σώμα. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχει μία «Αργυρή Χορδή» που ενώνει την ψυχή με το φυσικό σώμα. Αυτή η χορδή παραμένει ανέπαφη όταν διαλογιζόμαστε. Σπάει μόνον όταν ο αριθμός των αναπνοών μας τελειώσει και έρθει η ώρα να πεθάνουμε. Ο διαλογισμός δεν κόβει την Αργυρή Χορδή αλλά αυτή παραμένει συνδεδεμένη σε όλη τη διάρκεια της άσκησης του διαλογισμού. Έτσι λοιπόν δεν χρειάζεται να φοβόμαστε να υψωθούμε πάνω από το σώμα. Δεν πεθαίνουμε, απλά κοιτάζουμε εσωτερικά για να έχουμε την εμπειρία των όμορφων βασιλείων του Υπερπέραν. Όταν η εμπειρία τελειώσει, εξακολουθούμε να είμαστε μέσα στο σώμα.

Ο δεύτερος λόγος που μπορεί να αισθανθούμε φόβο κατά την ώρα που “βγαίνουμε από το σώμα”, είναι η σκέψη ότι πραγματικά *εγκαταλείπουμε* το σώμα. Ο ορολογία «υψώνομαι πάνω από τη σωματική συνειδητότητα» είναι λάθος. *Δεν βγαίνουμε αληθινά έξω από το σώμα* προς τον ουρανό ή το διάστημα αυτού του φυσικού κόσμου. *Στην πραγματικότητα μετατοπίζουμε τη συνειδητότητά μας μεταξύ δύο καταστάσεων που συμβαίνουν και συνυπάρχουν ταυτόχρονα.*

Είναι όπως όταν, ενώ παρακολουθούμε τηλεόραση και έχουμε την προσοχή μας στην οθόνη, να νιώσουμε πείνα ή κάποιο πόνο στο στομάχι μας ή στα πόδια μας. Τότε ενώ εξακολουθούμε να βλέπουμε τηλεόραση μεταφέρουμε την προσοχή μας από την οθόνη, σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Άλλοτε εστιασμένοι σε κάτι που βλέπουμε, μπορούμε να σκεφτόμαστε ή θυμόμαστε κάτι που μας συνέβη στο παρελθόν. Παρόμοια δεν υψωνόμαστε πραγματικά πάνω από κάτι. Απλά στρέφουμε μόνο την προσοχή μας από αυτό το φυσικό επίπεδο στα εσωτερικά βασίλεια. Επειδή το

Αισθητηριακό ρεύμα αποσύρεται από τα πόδια μας στον κορμό μας και στη συνέχεια στο Τρίτο Μάτι, μπορεί να αισθανόμαστε σα να υψωνόμαστε, να περνάμε μέσα από την Εστία των Ματιών, να βλέπουμε εσωτερικές θέες, να συναντάμε τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου και να ταξιδεύουμε στα βασίλεια του Υπερπέραν, στην πραγματικότητα όμως η ψυχή μας δεν υψώνεται πάνω από το σώμα. Απλά στρέφουμε την προσοχή μας (που είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής) σε αυτές τις εσωτερικές θέες. Αν το καταλάβουμε αυτό θα εξαλειφθεί ο φόβος ότι κινδυνεύουμε καθώς υψωνόμαστε πάνω από το σώμα, επειδή θα γνωρίζουμε ότι απλά μετατοπίζουμε την προσοχή μας σε μία διαφορετική κατάσταση συνειδητότητας χωρίς να επηρεάζεται το φυσικό μας σώμα

Μία άλλη αιτία που μπορεί να νιώθουμε φόβο είναι λόγω του νου και του Καλ που προσπαθούν να μας αποσπάσουν από την εσωτερική μας πρόοδο. Δεν είναι η ψυχή μας που φοβάται, είναι ο νους που φοβάται. Ο νους είναι πράκτορας του Καλ, που θέλει να παραμείνουμε στις τρεις κατώτερες περιοχές. Ο Καλ πιθανολογεί ότι κάποια ψυχή μπορεί να δραπετεύσει από την επικράτειά του. Όταν ο Καλ διαπιστώσει ότι προοδεύουμε και φτάνουμε στο σημείο να υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, προκειμένου να ταξιδέψουμε πάνω στο εσωτερικό Φως και στο Ηχητικό Ρεύμα προς τα ανώτερα επίπεδα, πανικοβάλλεται. Αυτός ο πανικός αντανακλάται στον πράκτορά του, το νου μας, που φοβάται ότι το τέλος του πλησιάζει. Ο νους γνωρίζει ότι η επικράτειά του είναι μέχρι και το Τρίτο Επίπεδο. Το σπίτι της ψυχής βρίσκεται πιο ψηλά, στην Πέμπτη Περιοχή. Αν η ψυχή προοδεύει ο νους ανησυχεί για το τέλος του. Ο νους θέλει να ελέγχει την ψυχή. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε γιατί φοβόμαστε, αλλά να μην υποκύψουμε στο φόβο, αλλιώς παραδινόμαστε στον Καλ και τον πράκτορά του - το νου. Θα πρέπει να ξεπεράσουμε τον αρχικό φόβο και να αφεθούμε για να πετάξουμε εσωτερικά. Είναι σα να μπαίνουμε σε έναν ανελκυστήρα που μας οδηγεί σε μία ανώτερη περιοχή. Όταν αυτό το ταξίδι τελειώσει θα επιστρέψουμε στη σωματική συνειδητότητα. Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε το φόβο και να πούμε στον εαυτό μας, *«Μη σταματάς. Αυτή είναι η ευκαιρία μας να πετάξουμε εσωτερικά για να έχουμε την εμπειρία ανείπωτης μακαριότητας, αγάπης και μόνιμης ευτυχίας»*. Πρέπει να ακολουθήσουμε τη συναρπαστική εμπειρία και να μπούμε στο Υπερπέραν. Όταν ξεπεράσουμε το φόβο και πετάξουμε σε αυτό το εσωτερικό ταξίδι δεν θα νιώσουμε ποτέ ξανά φόβο.

ΕΡ: Τι κάνουμε αν ακούσουμε μια φωνή στο διαλογισμό μας;

Αν μια φωνή στο διαλογισμό μας, μας λέει να κάνουμε κάτι, δεν πρέπει να της δώσουμε σημασία, αλλά να της ζητήσουμε να εμφανιστεί μπροστά μας αυτή η μορφή και τότε να την ελέγξουμε με Σιμράν. Το Σιμράν χρησιμοποιείται ως μέσο ελέγχου, ώστε αν ο Καλ προσπαθήσει να μας αποσπάσει, μπορούμε να επαναλάβουμε τις Πέντε Φορτισμένες Λέξεις ή το Σιμράν για να ελέγξουμε τη δύναμη που βρίσκεται εκεί. Αν η Δύναμη δεν είναι θετική και δεν μπορεί να μας βοηθήσει να φτάσουμε στο Σατς Καντ, αυτή η αρνητική οντότητα θα εξαφανιστεί και δεν θα μας καθυστερήσει. Μόνο αν εμφανιστεί η μορφή και παραμείνει μπροστά στην επανάληψη του Σιμράν θα πρέπει να ακούσουμε αυτή τη φωνή.

ΕΡ: Γιατί δεν πρέπει να λέμε σε άλλους τις πνευματικές μας εμπειρίες;

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που εξηγούν γιατί μας ζητείται να μην αποκαλύπτουμε τις εσωτερικές μας εμπειρίες σε άλλους, εκτός από το Διδάσκαλο. Πρώτον, ζούμε σε ένα κόσμο που υπάρχει πολύς ανταγωνισμός. Όλοι θέλουν να είναι ο ένας καλύτερος από τον άλλον. Όταν ζούμε μέσα σε αυτό τον ανταγωνιστικό τρόπο ζωής, ο καθένας θέλει να γίνεται όλο και καλύτερος. Σε αυτή τη διαδικασία υπάρχει κίνδυνος να γίνει κανείς εγωκεντρικός. Στο διαλογισμό οι εμπειρίες του καθενός μας είναι διαφορετικές. Ενώ είμαστε όλοι στο ίδιο Μονοπάτι που οδηγεί πίσω στο Θεό, η αφύπνισή μας και η ανάπτυξή μας σε αυτό είναι διαφορετικές. Όταν λέμε στους άλλους τις εσωτερικές μας εμπειρίες, τότε αυτοί που δεν έχουν τόσο καλές εμπειρίες όσο οι δικές μας, μας ζηλεύουν. Αυτό δημιουργεί ένταση, προστριβές και προβλήματα μεταξύ αυτών και ημών. Γι' αυτό οι Διδάσκαλοι μας ζητούν να μη λέμε τις εμπειρίες μας σε άλλους, επειδή οι εμπειρίες αυτές είναι μεταξύ της ψυχής μας, του Διδασκάλου που οδηγεί το εσωτερικό μας ταξίδι και του Θεού. Αυτός είναι ένας λόγος που μας ζητείται να κρατάμε τις Εσωτερικές μας εμπειρίες για τον εαυτό μας.

Αυτό το Πνευματικό Μονοπάτι δεν είναι μονοπάτι για καυχησιολογίες και περιαυτολογίες. Είναι ένα μονοπάτι στο οποίο θέλουμε να είμαστε ταπεινοί. Αν κοιτάξουμε τη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών, όλοι αποκαλούσαν τον εαυτό τους υπηρέτη του Θεού. Αν κοιτάξετε το πώς έγραψαν οι Χαζούρ Μπαμπά Σαουάν, Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και Σαντ Ντάρσαν Σινγκ θα δείτε ότι προχώ-

ρησαν ακόμη περισσότερο - αποκαλούσαν τον εαυτό τους *«υπηρέτη του υπηρέτη του Θεού»*. Θεωρούσαν το Διδάσκαλό τους ως υπηρέτη του Θεού και αυτοί λοιπόν ήταν υπηρέτες του υπηρέτη του Θεού. Πρέπει και εμείς λοιπόν να αποκτήσουμε την αρετή της ταπεινοφροσύνης καθώς και της φιλαλήθειας, της μη-βίας, της αγνότητας και της ανιδιοτελούς προσφοράς. Η ταπεινοφροσύνη αποτελεί σημαντική άποψη της ζωής μας. Πρέπει να είμαστε ταπεινοί. Να διάγουμε μία ζωή που να έχουμε αγάπη για όλους και να μη θεωρούμε τον εαυτό μας ανώτερο από τους άλλους, είτε είναι άνθρωποι, ζώα, έντομα ή οποιαδήποτε άλλη μορφή ζωής. Η ταπεινοφροσύνη είναι σημαντική.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ έλεγε στα Σάτσανγκ του ότι το 99.9% της ταπεινοφροσύνης βρίσκεται στους αγίους. Όταν δείτε έναν αληθινό άγιο, θα διαπιστώσετε ότι είναι εξαιρετικά ταπεινός. Όταν δούμε τη ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ή του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, διαπιστώνουμε πόσο ταπεινοί ήταν και πόση αγάπη έδειχναν στον καθένα. Όταν κάποιος ερχόταν στον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είτε ήταν ατημέλητος, άπλυτος ή ιδρωμένος, εκείνος πάντα τον αγκάλιαζε, άσχετα με το ποιος ήταν. Η αγάπη που είχε ξεχείλιζε προς όλους μας. Ήταν λόγω της ταπεινοφροσύνης του που τους χαιρετούσε όλους με αγάπη, ανεξάρτητα με την κάστα τους, το χρώμα, την πίστη ή την κοινωνική τους θέση. Είναι σημαντικό να αποκτήσουμε την αρετή της ταπεινοφροσύνης.

Το να λέμε σε κάποιον τις εμπειρίες μας είναι σαν να προβάλλουμε το εγώ μας. Το εγώ είναι αυτό που μας οδηγεί να θέλουμε να τις αποκαλύψουμε σε κάποιον, επειδή πιστεύουμε ότι αυτές οφείλονται σε δικό μας ψυχικό μεγαλείο ή ότι είμαστε πιο πνευματικοί από τους άλλους. Πρέπει να κάμψουμε το εγώ μας. Αυτός είναι ένας άλλος λόγος που μας έχει ζητηθεί να μη μιλάμε για τις εσωτερικές μας πνευματικές εμπειρίες.

ΕΡ: Υπάρχει περίπτωση η ανύψωση πάνω από το σώμα στο διαλογισμό να είναι βλαβερή ή επικίνδυνη για μας;

Ο διαλογισμός ποτέ δεν έβλαψε κανέναν ούτε ποτέ θα βλάψει κανέναν και ειδικά εκείνους που έχουν μυηθεί στα Μυστήρια του Υπερπέραν από έναν Τέλειο Ζωντανό Διδάσκαλο. Ο διαλογισμός δεν μπορεί να είναι βλαβερός ή επικίνδυνος για μας. Έχουμε την

καθοδήγηση του Διδασκάλου από ψηλά. Ο Διδάσκαλός μας πάντοτε μας φροντίζει.

Καθώς διαλογιζόμαστε, φτάνουμε σε μία πιο ήρεμη κατάσταση. Γινόμαστε ειρηνικοί άνθρωποι. Έχουμε περισσότερη αγάπη. Πραγματικά κάνουμε βήματα προς το στόχο μας. Γίνεται μία μεταμόρφωση μέσα μας, όχι επειδή διαβάζουμε ή ακούμε μία διάλεξη, αλλά λόγω της εμπειρίας που βλέπουμε και ακούμε το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού. Αν δεν διαλογιζόμαστε δεν μπορούμε να έχουμε αυτή την εμπειρία. Η εμπειρία αυτού του διαλογισμού οπωσδήποτε θα μας βοηθήσει.

Δεν υπάρχει τίποτα να φοβόμαστε στο διαλογισμό. Μερικές φορές με τη φράση, *«υπερβαίνουμε τη φυσική σωματική μας συνειδητότητα»*, οι άνθρωποι νομίζουν ότι η ψυχή μας πηγαίνει προς τα πάνω και μπορεί να διερωτηθούν, *«τι γίνεται αν η ψυχή μας ξεφύγει, δεν επιστρέψει ποτέ πίσω στο σώμα;»* Στο διαλογισμό δεν υπάρχει αυτή η περίπτωση. Όταν λέμε, *«υπερβαίνουμε ή υψωνόμαστε πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα»*, δεν εννοούμε ότι εγκαταλείπουμε το φυσικό μας σώμα. Εννοούμε τη μετατόπιση της προσοχής σε ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας: από τη φυσική στην Αστρική, από την Αστρική στην Αιτιατή, από την Αιτιατή στην Υπεραιτιατή και από την Υπεραιτιατή στην «Περιοχή όλης της Αλήθειας», στον Ίδιο το Θεό. Αυτές οι περιοχές δεν είναι πάνω στον ουρανό, είναι όλες μέσα μας. Συνυπάρχουν σε αυτή τη φυσική περιοχή που κατοικεί το σώμα μας. Είναι υπεράνω του χρόνου και του χώρου. Παρακαλώ μη φοβάστε. Όταν κάθεστε για διαλογισμό ξεκινήστε με προσευχή στο Θεό που να λέει, «Ω Θεέ, δώσε μας ό,τι είναι το καλύτερο για μας». Τότε μπορούμε να δεχτούμε αυτό που ο Θεός νομίζει ότι είναι καλύτερο. Είναι θέλημα Θεού που είμαστε όλοι σε αυτό τον κόσμο και ο Θεός θα μας δώσει ό,τι είναι καλύτερο για μας.

Οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι ακόμη και όταν ένα φύλλο κινείται, είναι θέλημα Θεού, αφού τα πάντα δημιουργήθηκαν από το Θεό. Καθώς διαλογιζόμαστε θα πρέπει να θυμόμαστε με αγάπη το Θεό. Θα πρέπει να προσευχόμαστε μέσα από την καρδιά και την ψυχή μας, ο Θεός να μας δώσει ό,τι είναι καλύτερο για μας. Μετά, όπως έλεγε ποιητικά ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, θα πρέπει να καθίσουμε σαν ένα αδειανό δοχείο και να αφήσουμε το Θεό να μας γεμίσει με όλο το γλυκό νέκταρ που Εκείνος θέλει να πιούμε. Στη διάρκεια του διαλογισμού βρισκόμαστε σε κατάσταση μακαριότητας, χαράς και ευτυχίας, που μας πάει μακριά,

πολύ μακριά από καταστάσεις ζήλιας, ανταγωνισμού και φόβου. Μέσα μας υπάρχει ένα θησαυροφυλάκιο γεμάτο αγάπη και μακαριότητα.

ΕΡ: Πού είναι τα εσωτερικά βασίλεια;

Όταν αποσύρουμε την προσοχή μας στο Μοναδικό Οφθαλμό, μετά από λίγο θα απορροφηθούμε στο εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Στη συνέχεια, αφού υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και συναντήσουμε τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου θα ταξιδέψουμε μαζί του στα εσωτερικά βασίλεια. Αυτές οι εσωτερικές διαστάσεις ή «εσωτερικά βασίλεια» υπάρχουν συγχρόνως με το φυσικό μας Σύμπαν. Λόγω έλλειψης καλύτερης ορολογίας μιλάμε για εσωτερικές και εξωτερικές ή ανώτερες και κατώτερες περιοχές. Αυτοί οι όροι δεν δίνουν ακριβή περιγραφή, επειδή αναφερόμαστε σε καταστάσεις συνειδητότητας. Αυτές δεν υπάρχουν στο χρόνο και στο χώρο, αλλά έχουμε την ψευδαίσθηση ότι ο φυσικός μας κόσμος υπάρχει στο χρόνο και στο χώρο. Η φυσική περιοχή με τη γη, τον ήλιο, τους πλανήτες και τους γαλαξίες υπάρχει συγχρόνως με τις πνευματικές περιοχές. Μετράμε το χρόνο και το χώρο σε αυτό το φυσικό Σύμπαν επειδή αυτό είναι το μόνο στοιχείο αναφοράς που γνωρίζουμε. Αλλά όλες αυτές οι περιοχές, από τη φυσική μέχρι την πνευματική, υπάρχουν ως καταστάσεις συνειδητότητας. "Όταν αναφερόμαστε στο ταξίδι σε εσωτερικές ή ανώτερες περιοχές, στην πραγματικότητα δεν ταξιδεύουμε πουθενά ούτε πηγαίνουμε πάνω ή μέσα. Στην πραγματικότητα εστιάζουμε την προσοχή μας σε μία διαφορετική κατάσταση συνειδητότητας ή ενημερότητας.

ΕΡ: Το Σαντ Ματ μας βοηθά να αναπτύξουμε υπερφυσικές δυνάμεις όπως ρίντις και σίντις ή εστιάζεται κυρίως στη Θεογνωσία;

Υπάρχουν πολλοί δρόμοι στη γιόγκα. Η Ίντα είναι ο αριστερός δρόμος, η Σουσμάνα ο μεσαίος, και η Πινγκάλα ο δεξιός δρόμος. Μέσω πολλών ασκήσεων της γιόγκα οι άνθρωποι πηγαίνουν στην Ίντα και στην Πινγκάλα. Όταν είσαι σε αυτά τα μονοπάτια, μπορείς να αποκτήσεις αυτό που οι άνθρωποι θεωρούν υπερφυ- σικές δυνάμεις. Στην Ανατολή ονομάζονται «ρίντις» και «σίντις». Με δύσκολες ασκήσεις, μπορεί να φτάσει κανείς σε αυτές τις καταστάσεις. Το μονοπάτι όμως του Σαντ Ματ δεν εστιάζεται στην απόκτηση υπερφυσικών δυνάμεων για τον ακόλουθο λόγο: όταν από-

κτήσουμε αυτές τις δυνάμεις θέλουμε να τις χρησιμοποιήσου-με. Όταν τις χρησιμοποιούμε, μπλεκόμαστε σε κατώτερες καταστάσεις αντί να πετάξουμε στα ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας.

Ένας άλλος παράγοντας είναι ότι χρειάζονται πολλά χρόνια για να τελειοποιήσει κανείς τις ρίντις και τις σίντις. Ποια είναι τα αποτελέσματα όλης αυτής της προσπάθειας; Περνάμε χρόνια και ίσως ολόκληρη τη ζωή μας, για να τελειοποιήσουμε την ανάπτυξη υπερφυσικών δυνάμεων, για να εκτελούμε άθλους με το νου, που ο καθένας μπορεί να κάνει με το φυσικό του σώμα. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να περάσουν χρόνια προσπαθώντας να κάνουν Αστρική προβολή, ώστε να μπορούν να κοιτάζουν το σώμα τους από ένα ψηλότερο σημείο του δωματίου τους ή για να μπορούν να κινούνται έξω από το φυσικό τους σώμα. Αλλά τι θα έχετε κερδίσει; Μπορείτε να δείτε το σώμα σας στον καθρέφτη μέσα σε ένα δευτερόλεπτο και να περπατήσετε έξω για να δείτε το περιβάλλον σε ένα λεπτό. Αφιερώνοντας χρόνια για να το πετύχετε αυτό έχετε χρησιμοποιήσει το χρόνο που θα μπορούσατε να είχατε αφιερώσει για να ταξιδεύετε στις εσωτερικές περιοχές και να αποκτήσετε την ένωση με το Θεό, κάτι που δεν μπορεί να αποκτηθεί με τις ρίντις και τις σίντις.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να περάσουν όλη τους τη ζωή προσπαθώντας να κάνουν θαύματα με τη δύναμη του νου, που μπορεί κανείς να κάνει κανονικά με το σώμα του. Για παράδειγμα, μπορεί να αφιερώσετε σαράντα χρόνια για να τελειοποιηθείτε στην τέχνη της υλοποίησης ενός νομίσματος ή ενός κουταλιού. Όμως το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να βάλουμε το χέρι στην τσέπη μας και να βγάλουμε ένα νόμισμα ή να ανοίξουμε ένα συρτάρι της κουζίνας και να πάρουμε ένα κουτάλι. Οι άνθρωποι μπορεί να το βρίσκουν αξιοσημείωτο που κάποιος μπορεί να το κάνει αυτό από το τίποτα, αλλά ποιο ήταν το κέρδος για τον άνθρωπο που πέρασε μια ζωή για να τελειοποιήσει αυτές τις ρίντις ή τις σίντις; Απλά ένα νόμισμα ή ένα κουτάλι; Πώς θα τον βοηθήσει αυτό να βρει το Θεό;

Υπάρχει μία ιστορία ενός γιόγκι που πέρασε όλη του τη ζωή προσπαθώντας να τελειοποιήσει την τέχνη του να περπατά πάνω στο νερό. Έτσι κάποτε όταν έφτασε σε ένα ποτάμι κάποιος βαρκάρης τον ρώτησε αν θα ήθελε να τον περάσει απέναντι πληρώνοντας μια πέννα. Ο γιόγκι απάντησε ότι μπορούσε να περάσει αντίκρυ και μόνος του. Ο γιόγκι αφιέρωσε πολύ χρόνο προετοιμάζοντας τον εαυτό του με όλων των ειδών τις αναπνοές, τους τύπους

και τα τελετουργικά για να περπατήσει πάνω στο ποτάμι. Μετά από πολλές ώρες, τελικά άρχισε να περπατά πάνω στο νερό. Πίστεψε ότι ο βαρκάρης θα τον θαύμαζε και θα τον επαινούσε γι' αυτό του το κατόρθωμα, αλλά ο βαρκάρης δεν του είπε τίποτα. Αντίθετα, τον ρώτησε πόσο χρόνο αφιέρωσε για να τελειοποιήσει αυτή την τέχνη. Ο γιόγκι του είπε ότι χρειάστηκε πολλά χρόνια για να μάθει πώς να περπατά πάνω στο νερό. Ο βαρκάρης τότε του είπε, «νομίζεις ότι άξιζε να έχεις σπαταλήσει τόσα χρόνια για κάτι πού αξίζει μόνο μία ρουπία;»

Ποιο ήταν το πραγματικό όφελος και τι κέρδισε ο γιόγκι εκτός από το να επιδείξει και να προβάλλει το εγώ του, που μπορούσε να χρησιμοποιεί υπερφυσικές δυνάμεις; Αυτή η πράξη του να διασχίσει τον ποταμό και να περάσει στην αντίπερα όχθη θα μπορούσε να είχε γίνει από έναν βαρκάρη χωρίς να έχει περάσει ολόκληρη τη ζωή του για να μάθει πώς να περπατάει πάνω στο νερό. Ο γιόγκι θα μπορούσε αντί γι' αυτό να έχει κάνει καλύτερη χρήση της ζωής του, διασχίζοντας τον ποταμό της ζωής για να βρει το Θεό.

Πρέπει να αποφασίσουμε τι είναι εκείνο που μας ενδιαφέρει και πώς να χρησιμοποιούμε καλύτερα το χρόνο μας. Μας ενδιαφέρει να μάθουμε να περπατάμε πάνω στο νερό, να πετάμε στον αέρα και να υλοποιούμε αντικείμενα, δηλαδή δραστηριότητες που τους δίνεται σημασία μόνο στο υλικό βασίλειο ή θέλουμε να απολαύσουμε την ανακάλυψη των ανώτερων πνευματικών βασιλείων και την επίτευξη επικοινωνίας με τον Κύριο;

Όταν έρθει το τέλος της ζωής μας, θέλουμε να επιστρέψουμε πίσω στον Κύριο και να μην χρειάζεται να ξαναμπούμε στον *«Κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων»* ή θέλουμε να έχουμε απόκτήσει θαυματουργές δυνάμεις που δεν θα βοηθήσουν την ψυχή μας στο Πνευματικό της ταξίδι;

Το Μονοπάτι του Σαντ Ματ είναι το μονοπάτι που μας πάει πίσω στο Θεό μέσω του Σουσμάνα Νάντι. Αυτός είναι ο μεσαίος δρόμος που πάει κατευθείαν στο Σατς Καντ ή την ανώτατη πνευματική περιοχή όπου η ψυχή συγχωνεύεται πάλι με το Θεό και αποκτά Θεογνωσία. Γι' αυτό πρέπει να συνδεθούμε με τον Σαμπτ ή Νάαμ εσωτερικά, που δεν ακούγεται με το εξωτερικό αυτί. Το Νααμ ακούγεται μόνο με το εσωτερικό μας αυτί. Καθώς το αισθητηριακό μας ρεύμα συγκεντρώνεται στον Απλό ή Μοναδικό Οφθαλμό, που ονομάζεται και Έδρα της Ψυχής, έχουμε την εμπειρία του

Θείου Φωτός και του Ήχου ή της Μουσικής των Σφαιρών μέσα μας.

Το θέμα είναι να μπορέσουμε να ακινητοποιήσουμε το σώμα και το νου και μετά, με τη βοήθεια και τη Χάρη του Θεού, να μπορούμε να έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας. Αντί να σπαταλάμε χρόνο αναπτύσσοντας υπερφυσικές δυνάμεις, που δεν θα μας βοηθήσουν να υψωθούμε πάνω από τις κατώτερες περιοχές για να έχουμε επικοινωνία με το Θεό, είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε την ανθρώπινη ζωή μας για να αποκτήσουμε την Αυτόγνωσία και τη Θεογνωσία.

ΕΡ: Πρέπει να επιθυμούμε να αποκτήσουμε δυνάμεις του νου μέσω του διαλογισμού;

Εκείνοι που θέτουν στόχους στην πνευματική άσκηση δεν ενδιαφέρονται να αποκτήσουν «ρίντις» και «σίντις», δηλαδή δυνάμεις του νου όπως η τηλεπάθεια, η ικανότητα να διαβάζει κανείς την σκέψη των άλλων, η διόραση, που είναι η ικανότητα να βλέπει κανείς αυτό που συμβαίνει κάπου αλλού ή να βλέπει το παρελθόν και το μέλλον ή να έχει διάφορες άλλες δυνάμεις.

Είναι σε όλους γνωστό, πως **οι δυνάμεις αυτές αποκτώνται χωρίς προσπάθεια, σαν υποπροϊόν του διαλογισμού,** όταν φθάσει κανείς σε κάποιο ανώτερο βαθμό συνειδητότητας, στο δρόμο της πορείας του στο Πνευματικό μονοπάτι. Όμως εκείνοι που προσπαθούν να φτάσουν στον ανώτατο πνευματικό στόχο, στην ένωσή τους με το Θεό δεν επιθυμούν να χάνουν χρόνο χρησιμοποιώντας αυτές τις δυνάμεις του νου. Οι δυνάμεις, αυτές δεν είναι τίποτα άλλο παρά η ικανότητα να μεταφέρει κανείς την προσοχή του σε άλλες καταστάσεις συνειδητότητας. Μπορούμε να το δούμε με τον εξής τρόπο: Ο Θεός είναι τα πάντα και παντού. Ο Θεός είναι η κατάσταση της παν-συνειδητότητας. Ο Θεός είναι ενήμερος για τα πάντα που υπάρχουν, από το μικρότερο μικρόβιο μέχρι ολόκληρο το φυσικό Σύμπαν, μέχρι όλα τα βασίλεια της Δημιουργίας. Έτσι η ψυχή είναι μέρος του Θεού και όταν ταυτιστεί με το Θεό έχει την ίδια παν-συνειδητότητα.

Η τηλεπάθεια δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια μικρή ικανότητα να μετατοπίζει κανείς την προσοχή του για να γνωρίσει τις σκέψεις ενός άλλου. Διόραση είναι η μετατόπιση της προσοχής για να δει κανείς έναν άλλο φυσικό τόπο που είναι πολύ μακριά. Το να βλέπουμε το παρελθόν είναι το να μετατοπίζουμε την προσοχή

μας σε καταστάσεις συνειδητότητας που είναι καταγραμμένα όλα όσα έχουν συμβεί. Το να γνωρίσουμε το μέλλον είναι μόνον η γνώση των καρμικών αντιδράσεων που πρόκειται να έρθουν, αλλά δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τι θα επιλέξει να κάνει κανείς με την ελεύθερή του βούληση (!!). Μπορούμε να γνωρίζουμε μόνο το εβδομήντα πέντε τοις εκατό που είναι καταγραμμένο επειδή και αυτό επίσης καταγράφεται σε άλλες καταστάσεις συνειδητότητας ως η καρμική μοίρα ενός συγκεκριμένου ανθρώπου. Μπορούμε να μάθουμε τις τάσεις του που υπάρχουν καταγραμμένες στο εβδομήντα πέντε τοις εκατό, αλλά όχι τι θα κάνει με την ελεύθερη βούλησή του. Γι' αυτό όταν πάμε σε κάποιον που λέει τη μοίρα για να μας διαβάσει το μέλλον δεν μπορεί ποτέ να είναι ακριβής, επειδή μπορεί να συλλάβει τα μεγάλα καρμικά γεγονότα που πρόκειται να συμβούν, αλλά δεν μπορεί να προβλέψει τα γεγονότα που εξαρτώνται από την ελεύθερη επιλογή του ατόμου. Αν ένας μυημένος από έναν τέλειο πνευματικό Διδάσκαλο πάει σε κάποιον που λέει την μοίρα, ο Διδάσκαλος έχει ήδη πάρει στα χέρια του τον καρμικό λογαριασμό του μαθητή και τον βοηθά να διεκπεραιώσει το Κάρμα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. **Αυτός που λέει τη μοίρα δεν γνωρίζει με ποιο τρόπο ο Διδάσκαλος θα διευθετήσει το Κάρμα αυτού του ατόμου** και έτσι δεν μπορεί να είναι τελείως ακριβής, έστω και αν έχει αναπτυγμένη σε μεγάλο βαθμό αυτή την Αστρική ιδιότητα.

Τα πνευματικά φωτισμένα όντα έχουν αναπτυγμένη την τηλεπάθεια ή ακόμα μπορεί να γνωρίζουν το παρελθόν και ένα μέρος από το μέλλον, επειδή μπορούν εύκολα να μετατοπίσουν την προσοχή τους σε άλλες διαστάσεις που αυτά είναι γνωστά. Όμως, αν και μπορούν να το κάνουν αυτό δεν χρησιμοποιούν αυτές τις δυνάμεις. Είναι χάσιμο χρόνου. Όταν ο στόχος είναι να ενώσουμε πάλι την ψυχή μας με το Θεό, γιατί να θέλουμε να βλέπουμε το τηλεοπτικό πρόγραμμα των σκέψεων κάποιου άλλου, τις περασμένες του ζωές ή το μέλλον του; Αρκετά προβλήματα έχουμε με τις δικές μας σκέψεις ή το παρελθόν μας, πόσο μάλλον να χάνουμε χρόνο προσπαθώντας να διαβάζουμε τα προβλήματα που υπάρχουν στις σκέψεις των άλλων ανθρώπων. Ο στόχος μας είναι να σταματήσουμε να ασχολούμαστε με τις δικές μας σκέψεις και να αρχίσουμε να συντονιζόμαστε με την απίστευτη μακαριότητα και χαρά που έρχονται όταν μπορέσουμε να έχουμε ένα "ρομάντζο" με το Θεό. Ποιος θέλει να ασχοληθεί και να συντο-

νιστεί με τα προβλήματα ή τις σκέψεις κάποιου άλλου, όταν θα μπορούσε να "νυμφευθεί" το Θεό!

Όταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ήταν παιδί είχε τη δύναμη της διόρασης και μπορούσε να δει τι συνέβαινε σε άλλους τόπους. Μια μέρα στο σχολείο είχε την εμπειρία ότι η γιαγιά του πέθαινε. Είπε στη δασκάλα ότι ήθελε να πάει σπίτι αμέσως για να είναι με τη γιαγιά του, καθώς γνώριζε ότι πέθαινε. Η δασκάλα σκέφτηκε ότι αυτό ήταν τέχνασμα ενός άτακτου παιδιού για να φύγει από το σχολείο και δεν τον άφησε να φύγει. Στη διάρκεια της σχολικής μέρας ήρθε μήνυμα από το σπίτι του να αφήσουν το νεαρό Κιρπάλ Σινγκ να πάει εκεί επειδή η γιαγιά του είχε πεθάνει. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι γνώριζε ότι είχε τέτοιου είδους δυνάμεις, αλλά προσευχήθηκε στο Θεό να του τις πάρει. Δεν ήθελε να παρεμβαίνουν στον αληθινό του στόχο να βρει το Θεό.

Πρέπει να επιλέξουμε σε ποιον τομέα επιθυμούμε να αφιερώνουμε χρόνο και προσπάθεια. Μπορούμε να περάσουμε όλη μας τη ζωή προσπαθώντας να αποκτήσουμε διόραση των γεγονότων αυτού του κόσμου, που μπορούμε εύκολα να μάθουμε με ένα τηλεφώνημα ή ανοίγοντας την τηλεόραση. Μπορούμε να περάσουμε όλη μας τη ζωή αποκτώντας τηλεπαθητικές δυνάμεις, τη στιγμή που μπορούμε εύκολα να ρωτήσουμε τον άλλον τι σκέπτεται. Αυτά τα κατορθώματα μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε ότι κερδίσαμε κάτι, αλλά στο τέλος δεν μας οδηγούν στο Θεό. Αλλά αν αφιερώσουμε το χρόνο μας για να μάθουμε πως θα μετατοπίσουμε τη συνειδητότητά μας στο βασίλειο του Θεού, τότε θα έχουμε κερδίσει όλα όσα μπορεί να κερδίσει κανείς και θα έχουμε γνωρίσει όλα όσα υπάρχουν για να γνωρίσει κανείς. Θα γνωρίζου-με με βεβαιότητα ότι είμαστε αθάνατοι, ότι συνεχίζουμε να ζούμε μετά το θάνατο του φυσικού μας σώματος και θα πλέουμε σε αιώνια μακαριότητα. Ποιο επίτευγμα νομίζετε ότι είναι πιο πολύτιμο;

Όταν μάθουμε να επιλέγουμε πού θα στρέψουμε την προσοχή μας, (προσοχή είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής και συνειδητότητα η εσωτερική) μπορούμε να μετατοπίσουμε την εστία της προσοχής μας στο Θεό. Θα δούμε ότι δεν χρειάζεται να χάνουμε χρόνο παίζοντας με κατώτερες δυνάμεις. Το να εξερευνήσουμε τις κατώτερες περιοχές όπως την Αστρική ή την Αιτιατή δεν θα κρατήσει το ενδιαφέρον μας, γιατί και αυτές είναι αποσπάσεις ακριβώς όπως είναι και το φυσικό επίπεδο. Αντίθετα, θα θέλουμε να φτάσουμε στην ανώτατη πηγή της μακαριότητας και της

ευτυχίας - να είμαστε ένα με το Θεό. Αν πολλαπλασιάσουμε όλη την έκσταση, τη χαρά και την ευτυχία που έχουμε σε αυτό τον κόσμο, με τη δύναμη του δέκα, του εκατό, του χίλια ή του εκατομμυρίου και τότε ακόμα δεν θα έχουμε ούτε την παραμικρή ιδέα για τη μακαριότητα που μας περιμένει όταν συγχωνευτούμε πάλι με το Θεό. Ὁταν γευτούμε αυτή τη μακαριότητα τίποτα δεν θα μας έλκει πια σε καμιά κατώτερη περιοχή, συμπεριλαμβανομένων και των δυνάμεων του νου.

ΕΡ: Υπάρχει διαφορά μεταξύ του να έρχεται ο Διδάσκαλος σε όνειρο, σε όραμα ή στο διαλογισμό; Αν τον βλέπουμε σε όνειρο, τότε δεν είμαστε ξύπνιοι ή αρκετά συνειδητοί ώστε να κάνουμε Σιμράν για να ελέγξουμε τη μορφή του Διδασκάλου επαναλαμβάνοντας τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα. Πώς μπορούμε να ξέρουμε αν είναι πραγματικά η μορφή τον Διδασκάλου; Αν βλέπουμε το Διδάσκαλο σε όνειρο είναι πραγματικά ο Διδάσκαλος ή απλά ένα όνειρο;

Όταν δούμε το Διδάσκαλο στο διαλογισμό και ελέγξουμε τη γνησιότητα της μορφής του με τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα, μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι είναι ο Διδάσκαλος που εμφανίστηκε σε μας. Όταν δεν διαλογιζόμαστε, αλλά ξαφνικά έρθει ο Διδάσκαλος σε όραμα, όταν είμαστε ξύπνιοι και συνειδητοί, μπορούμε επίσης να ελέγξουμε τη μορφή με τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα. Αν παραμείνει, τότε είναι ο Διδάσκαλος.

Μπορούμε να έχουμε οράματα και όταν δεν διαλογιζόμαστε. Ξαφνικά, η μορφή του Διδασκάλου μπορεί να εμφανιστεί μπροστά μας ενώ έχουμε τα μάτια μας ανοιχτά ή να εμφανιστεί σε μας εσωτερικά ενώ είμαστε απασχολημένοι κάνοντας κάτι άλλο. Μερικές φορές την ώρα που κοντεύουμε να αποκοιμηθούμε ή μόλις έχουμε ξυπνήσει και είμαστε συνειδητοί και ξύπνιοι αλλά δεν διαλογιζόμαστε, μπορεί να μας εμφανιστεί ο Διδάσκαλος σε όραμα. Το όραμα δεν είναι όνειρο, γιατί στο όραμα είμαστε συνειδητοί.

Στο όνειρο δεν είμαστε συνειδητοί αλλά σε υποσυνείδητη κατάσταση και παίρνουμε εντυπώσεις από τον υποσυνείδητο νου μας. Δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζουμε αν ένα όνειρο ήταν αληθινό ή όχι, αν ήταν ένα όνειρο των Διδασκάλων ή οποιοδήποτε άλλο όνειρο. Το όνειρο είναι μία διαδικασία στην οποία ο υποσυνείδητος νους μας στέλνει πληροφορίες. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος για να επαληθεύσουμε το όνειρό μας. Αν βλέπουμε στα

όνειρά μας τον Διδάσκαλο είναι καλό σημάδι, επειδή τουλάχιστον, έστω και στον ύπνο μας, εστιαζόμαστε στο σωστό σημείο. Αλλά δεν υπάρχει τίποτα να μας επιβεβαιώσει αν ένα όνειρο ήταν σωστό ή λάθος, επειδή το όνειρο είναι πάντα όνειρο. Είναι δημιούργημα της φαντασίας μας. Κανένας δεν μπορεί να επαληθεύσει κάτι που είναι δημιούργημα της φαντασίας. Τα οράματα όμως διαφέρουν, επειδή τα έχετε όταν είσαστε ξύπνιοι. Στο όραμα, επειδή είσαστε ξύπνιοι, μπορείτε να ελέγξετε τη μορφή με τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα και αν η μορφή είναι της θετικής Δύναμης θα παραμεί-νει.

Θα έλεγα ότι όταν κοιμόσαστε και βλέπετε ένα όνειρο που σας κάνει ευτυχισμένους ή όνειρα με το Διδάσκαλο, αυτό γενικά σας κάνει να αισθάνεστε καλά όταν ξυπνήσετε. Αν και είναι καλό να βλέπετε τέτοια όνειρα, δεν υπάρχει κανένας τρόπος να γνωρί-ζετε αν ήταν ο Διδάσκαλος ή ήταν ο νους σας που δημιούργησε τη μορφή του. Επειδή τα πάντα που έρχονται στο όνειρο είναι από το νου σας, μόνον όταν πάμε από την κατάσταση του ύπνου και του ονείρου σε μια συνειδητή κατάσταση μπορούμε να ελέγξουμε τη μορφή του Διδασκάλου με τα Πέντε Φορτισμένα Ονόματα, και αν αυτή παραμείνει, μπορούμε να πούμε σίγουρα ότι είναι ο Δι-δάσκαλος.

ΕΡ: Τι θα πρέπει να κάνουμε αν στο διαλογισμό ακούμε το Διδά-σκαλο να μας λέει κάτι, αλλά δεν τον βλέπουμε; Θα πρέπει να ακούσουμε τη συμβουλή;

Οι Διδάσκαλοι μας λένε ότι αν κάποια φωνή μας μιλάει στο διαλογισμό, δεν πρέπει να της δώσουμε προσοχή, αλλά να της ζητήσουμε να παρουσιαστεί η μορφή για να τη δούμε. Τότε μπο-ρούμε να την ελέγξουμε με τις Πέντε Φορτισμένες Λέξεις. Αν η μορφή είναι της θετικής Δύναμης θα παραμείνει μπροστά μας. Αν είναι μορφή της αρνητικής Δύναμης, τότε θα εξαφανιστεί μετά την επανάληψη των Πέντε Ονομάτων,

ΕΡ: Μπορούμε ποτέ να δούμε το Διδάσκαλο να εκδηλώνεται, με τα μάτια μας ανοιχτά χωρίς να διαλογιζόμαστε;

Ναι, οπωσδήποτε μπορούμε. Τα πάντα στις εσωτερικές περιοχές συμβαίνουν ταυτόχρονα με αυτή την περιοχή. Αν η προσοχή μας είναι εστιασμένη μπορούμε να δούμε το Φως, να ακούσουμε τον

Ήχο ή να δούμε τη φωτεινή μορφή του Διδασκάλου με τα μάτια και τα αυτιά ανοιχτά ή κλειστά. Ο λόγος που κλείνουμε τα μάτια μας είναι για να αποκλείσουμε τα εξωτερικά φώτα για να μπορούμε να συγκεντρωθούμε πιο εύκολα. Κλείνοντας τα μάτια μας, εμποδίζουμε το εσωτερικό μας βλέμμα να αποσπαστεί από τα εξωτερικά φώτα. Όταν προοδεύσουμε ή μερικές φορές από ειδική Χάρη, σε οποιοδήποτε στάδιο και αν βρισκόμαστε, ο Διδάσκαλος θα μας εμφανιστεί με τη φωτεινή του μορφή με τα μάτια μας ανοιχτά. Υπάρχουν φορές που ο Διδάσκαλος μπορεί να εμφανιστεί ακόμη και με το φυσικό του σώμα στο μαθητή ενώ το φυσικό σώμα του Διδασκάλου βρίσκεται χιλιάδες μίλια μακριά. Είναι θέμα της προσοχής του μαθητή και της Χάρης του Διδασκάλου. Όπωσδήποτε πρέπει πάντα να ελέγχουμε τη μορφή με την επανάληψη των Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων, για να είμαστε σίγουροι ότι η μορφή είναι της θετικής Δύναμης, και αν είναι, αυτή η μορφή θα παραμείνει.

ΕΡ: Είναι το Κάρμα ή άλλοι παράγοντες που καθορίζουν αν θα εμφανίζεται η Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου τακτικά κάθε μέρα; Εφόσον στα διδάγματα του Διδασκάλου λέγεται ότι η μορφή του Διδασκάλου έρχεται από μόνη της, υπάρχει τίποτα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε σε αυτή τη διαδικασία;

Ως μαθητής, αυτό που βοηθά είναι, πρώτα να διάγουμε μια ηθική ζωή και να έχουμε αποκτήσει τις αρετές της φιλαλήθειας, της ταπεινοφροσύνης, της ανιδιοτελούς προσφοράς, της αγνότητας ή καθαρότητας και της μη βίας. Πρέπει να διάγουμε μια ζωή εναρμονισμένη με το Θέλημα του Θεού. Οι καθημερινές μας σκέψεις, λόγια και πράξεις επηρεάζουν το κάρμα που θα πρέπει να πληρώσει η ψυχή μας στο μέλλον. Είναι καλό να ζούμε μια ηθική ζωή γιατί μας συγκρατεί από το να έχουμε αναστάτωση μέσα μας και ελαττώνει τις διακυμάνσεις του νου, οπότε να παραμείνουμε ήρεμοι και ακίνητοι όταν διαλογιζόμαστε. Είναι σημαντικό να διάγουμε μια αρμονική ζωή γεμάτη αγάπη, να βοηθάμε και να φροντίζουμε τους άλλους. Η ηθική ζωή λοιπόν, είναι ένας παράγοντας που κάνει πιο γρήγορη την πρόοδό μας για να μπορέσουμε να φτάσουμε στη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου Εσωτερικά.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι να έχουμε ένα *«κυρίαρχο πάθος να γνωρίσουμε το Θεό»*. Χωρίς αυτό, δεν μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο μας. Σε αυτό τον κόσμο, αν θέλουμε να κατορθώσουμε κάτι, πρέπει να είμαστε ολοκληρωτικά εστιασμένοι σε αυτό. Παρόμοια, αν θέλουμε η ψυχή μας να μπει στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές για να βρει το Θεό, πρέπει να αγαπάμε με πάθος το Θεό. Πρέπει να είμαστε ολοκληρωτικά εστιασμένοι στο Θεό. Κάθε στιγμή της ύπαρξής μας, όλες μας οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις θα πρέπει να είναι εμποτισμένες με την αγάπη του Θεού. Αν διάγουμε αυτού του είδους τη ζωή, τότε, όταν καθόμαστε για διαλογισμό, θα είναι πιο εύκολο να ακινητοποιήσουμε το νου μας. Καθώς ο νους μας ακινητοποιείται, προετοιμαζόμαστε για να εμφανιστεί η Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου και να μας οδηγήσει στις ανώτερες πνευματικές περιοχές.

Ο ρόλος μας είναι να είμαστε σε μια κατάσταση που η Φωτεινή Μορφή να μπορεί να μας ανυψώσει εσωτερικά. Η δουλειά μας είναι να διάγουμε μια ηθική ζωή που να είναι γεμάτη αγάπη και φροντίδα, να κάνουμε τακτικά τις πνευματικές ασκήσεις του διαλογισμού σωστά για να ακινητοποιήσουμε το νου και να είμαστε απορροφημένοι στο Φως και στον Ήχο του Θεού. Καθώς ακινητοποιούμε το σώμα και το νου, η Φωτεινή Μορφή εμφανίζεται αυτόματα. Αν αποσπαστούμε ενώ διαλογιζόμαστε και η απόσπαση μπορεί να γίνει ποικιλοτρόπως, όπως από τη μη ηθική μας διαβίωση, από εξωτερικούς πειρασμούς ή από λάθη στο διαλογισμό, τότε δεν θα μπορέσουμε να φτάσουμε το στόχο μας.

Ο στόχος μας ως άνθρωποι είναι να συνδεθούμε με τη δύναμη του Θεού. Για να συμβεί αυτό πρέπει να απορροφηθούμε στο εσωτερικό Φως και Ήχο. Τότε η Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου εμφανίζεται ως εσωτερικός μας οδηγός, για να μας πάρει στο εσωτερικό ταξίδι επιστροφής μέσω των ανώτερων επιπέδων, μέχρι να φτάσουμε στο αιώνιό μας Σπίτι, στον «Οίκο του Θεού». Καθώς γινόμαστε δεκτικοί και εστιαζόμαστε ολοκληρωτικά στο Θεό, τότε θα είναι εύκολο να βρούμε ησυχία και ηρεμία μέσα στην ταραχή που υπάρχει γύρω μας. Καθώς βρίσκουμε αυτή την ησυχία μέσα μας, η Φωτεινή Μορφή θα εμφανιστεί αυτόματα. Ως μαθητές η μόνη μας εργασία είναι να φτάσουμε στη Φωτεινή Μορφή, η οποία θα μας οδηγήσει τότε στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές. Οι μυημένοι και εκείνοι που βρίσκονται σε πνευματική αναζήτηση προσπαθώντας να φτάσουν το Θεό, πρέπει να ζουν ηθική ζωή, να έχουν κυρίαρχο πάθος για το Θεό και να είναι δεκτικοί. Η κάθε

στιγμή της ζωής μας θα πρέπει να είναι εμποτισμένη με την αγάπη του Θεού.

Το Σαντ Ματ δεν είναι ένα μονοπάτι που αρνείται τη ζωή. Δεν χρειάζεται να εγκαταλείψουμε τον κόσμο για να διαλογιζόμαστε σαν ερημίτες σε μια σπηλιά, στο δάσος ή στη ζούγκλα. Πρέπει να αναπτυχθούμε πνευματικά ενώ επιτελούμε τις εγκόσμιες υποχρεώσεις μας προς την οικογένεια και την κοινωνία. Ακόμα πρέπει να εργαζόμαστε, να μορφωνόμαστε και να ανταποκρινόμαστε σε όλες μας τις υποχρεώσεις σαν πολίτες. Όμως, καθώς διαβαίνουμε τη ζωή και εκτελούμε τις υποχρεώσεις μας όσο καλύτερα μπορούμε, η προσοχή μας θα πρέπει να παραμένει εστιασμένη στο Θεό. Στην θρησκευτικές παραδόσεις υπάρχει ένα ρητό που λέει: «*Τα χέρια μας στη δουλειά, αλλά η καρδιά μας στον Αγαπημένο*». Οφείλουμε να διάγουμε τη ζωή μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, αλλά ταυτόχρονα, η προσοχή μας πρέπει να είναι εστιασμένη ολοκληρωτικά στο Θεό. Καθώς έχουμε αυτή την προοπτική στη ζωή μας, δεν θα μας είναι δύσκολο να φτάσουμε στη Φωτεινή μορφή η οποία θα μας οδηγήσει στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές.

ΕΡ: Όταν μπαίνουμε μέσα μας μέσω του Σαμπτ διαλογισμού βλέπουμε μόνο τον Διδάσκαλό μας εσωτερικά ή μπορούμε να δούμε και άλλους παλαιούς Διδασκάλους;

Καθώς διαλογιζόμαστε και περνάμε μέσα από τα διάφορα Φώτα, τον Εσωτερικό ουρανό, τα άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο φτάνουμε στη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου. Συναντάμε τη Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου που μας μύησε, επειδή είναι δική του ευθύνη να φροντίζει εκείνους που έχει μυήσει. Ένα από τα οφέλη που έχει ένας μυημένος είναι ότι την ώρα του θανάτου η Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου που τον μύησε, εμφανίζεται σε αυτόν. Δεν έρχεται ο Άγγελος του Θανάτου σε μια μυημένη ψυχή. Είναι υπευθυνότητα του Διδασκάλου που μας μύησε να μας φροντίσει. Όταν διαλογιζόμαστε και φτάσουμε στη Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου μας, αυτός μας οδηγεί στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές. Όταν είμαστε στα εσωτερικά επίπεδα δεν είναι απαραίτητο ότι θα συναντήσουμε μόνον έναν Διδάσκαλο, αλλά μπορούμε να συναντήσουμε και άλλους παρελθόντες Διδασκάλους του Σαντ Ματ. Εξαρτάται από το ταξίδι μας και από το δρόμο που αποφασίζει ο Διδάσκαλος ότι είναι ο πιο γρήγορος για μας, προ-

κειμένου να επιστρέψουμε πίσω στο Θεό. Εκείνος καθορίζει το αν θα συναντήσουμε και άλλους Διδασκάλους εσωτερικά.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να κάνουμε πνευματική πρόοδο στο διαλογισμό με όλη τη σύγχυση και το άγχος της ζωής;

Συχνά στη ζωή δεν μπορούμε να καταλάβουμε γιατί τα πράγματα δεν συμβαίνουν σύμφωνα με τον τρόπο που θα θέλαμε. Νιώθουμε ευτυχισμένοι όταν όλα γίνονται σύμφωνα με αυτό που θέλουμε, αλλά όταν τα γεγονότα εξελίσσονται αντίθετα από τις επιθυμίες μας αναστατωνόμαστε. Η σύγχυση και η αναστάτωση είναι μέρος της ζωής. Σε αυτή την εποχή της προηγμένης τηλεπικοινωνίας και μεταφοράς, ερχόμαστε σε επαφή με περισσότερους ανθρώπους, ακόμη και με αυτούς που είναι διαφορετικοί από μας. Σε κάθε συνδιαλλαγή, δεχόμαστε διαφορετικές εντυπώσεις. Οι προπροπαππούδες μας που ίσως να ζούσαν καλλιεργώντας τη γη, μπορεί όλη μέρα να είχαν δει μόνον ένα, δύο ή τρεις ανθρώπους εκτός από την οικογένειά τους. Η ζωή ήταν πιο εύκολη, κατά κάποιο τρόπο, επειδή οι άνθρωποι είχαν να συνδιαλλαγούν μόνο με λίγους ανθρώπους. Αλλά στο σημερινό κόσμο, μπορεί να συναναστρεφόμαστε με εκατοντάδες ανθρώπους κάθε μέρα. Όταν πηγαίνουμε στη δουλειά μας, μπορεί να μπούμε σε ένα τρένο με εκατοντάδες ανθρώπους. Αν οδηγούμε αυτοκίνητο μπορεί να συναντήσουμε εκατοντάδες ανθρώπους στο δρόμο. Αν ανοίξουμε την τηλεόραση, δεχόμαστε εντυπώσεις από ανθρώπους από πολλά κανάλια και ακούμε νέα για εκατομμύρια ανθρώπους από όλο τον κόσμο. Οι εντυπώσεις έρχονται από πολλές κατευθύνσεις προσθέτοντας στη σύγχυση και την ταραχή μας.

''Όταν διαλογιζόμαστε νιώθουμε ηρεμία. Η ομορφιά του διαλογισμού είναι ότι η ειρήνη που νιώθουμε στη διάρκειά του, παραμένει και μετά από το διαλογισμό. Τα οφέλη του διαλογισμού παραμένουν μαζί μας και μετά, ώστε οι αντιδράσεις μας προς το περιβάλλον και οι εντυπώσεις που δεχόμαστε να μας αφήνουν ατάραχους. Τότε, σε οποιαδήποτε ταραχή, η αντίδρασή μας μπορεί να είναι ειρηνική και μπορούμε να βάλουμε βάλσαμο σε μια δύσκολη κατάσταση για να μην κλιμακωθεί. Ο διαλογισμός, μας οδηγεί στο να αντιμετωπίζουμε το κάθε τι με ένα πιο ειρηνικό τρόπο.

Όποτε υπάρχει ταραχή στο περιβάλλον μας ενοχλούμαστε και αυτό προκαλεί δυστυχία. Μόλις συνδεθούμε με το Φως και τον Ήχο του Θεού, θα νιώθουμε ειρήνη μέσα μας και θα συνειδητο-

ποιούμε το σύνδεσμό μας με το Θείο. Η δύναμη που μας συνδέει με το Θείο μας δίνει ειρήνη. Όταν έχουμε ειρήνη, οι αντιδράσεις μας στην ταραχή του περιβάλλοντος είναι πιο ήρεμες.

Το να νομίζουμε ότι όλα μας τα προβλήματα θα εξαφανιστούν είναι ευσεβής πόθος. Ας πάρουμε μερικά παραδείγματα. Ας υποθέσουμε ότι είμαστε βαριά άρρωστοι ή έχουμε ένα μεγάλο οικονομικό πρόβλημα. Αν νομίζουμε ότι αν διαλογιστούμε η αρρώστια ή το οικονομικό πρόβλημα θα εξαφανιστεί, τότε εξαπατάμε τον εαυτό μας. Αλλά υπάρχει ένα όφελος από το διαλογισμό σε αυτές τις καταστάσεις. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι, αν και το πρόβλημα παραμένει, η αντίδρασή μας σε αυτό είναι διαφορετική.

Αρχίζουμε να κοιτάζουμε την κατάσταση από μια άλλη σκοπιά ή οπτική γωνία. Τότε η κατάσταση δεν μας ενοχλεί τόσο πολύ. Για να το πούμε πιο παραστατικά: γνωρίζουμε ότι μερικές φορές το ίδιο πρόβλημα μπορεί να ενοχλήσει έναν άνθρωπο πολύ περισσότερο από έναν άλλο. Παρόμοια, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την ίδια κατάσταση σε διαφορετική χρονική στιγμή στη ζωή μας, αλλά μπορεί να μας ενοχλήσει πολύ περισσότερο τη μια φορά από ότι την άλλη. Το πώς αντιδρούμε στην ίδια κατάσταση οφείλεται στο πώς νιώθουμε τη δεδομένη στιγμή. Ο διαλογισμός μας ηρεμεί και η επίδραση από οποιαδήποτε ταραχή υπάρχει γύρω μας μειώνεται στο ελάχιστο, κάνοντας έτσι το μυαλό μας να γίνει πιο ξεκάθαρο.

Το κλειδί είναι να καταλάβουμε ότι η αληθινή μας ύπαρξη είναι στο επίπεδο της ψυχής μας. Η ψυχή μας βρίσκεται στο ταξίδι της επιστροφής στο Θεό. Αν νομίζουμε ότι με το να διαλογιζόμαστε δεν θα έχουμε κανένα πρόβλημα στη ζωή δεν είμαστε ρεαλιστές. Τα προβλήματα έρχονται εξαιτίας του περασμένου κάρμα. Όλοι έχουμε κάρμα συνδεδεμένο με μας. Έχουμε Σάντσιτ Κάρμα ή Αποθηκευμένο Κάρμα, που άρχισε να συσσωρεύεται από την ημέρα που η ψυχή μας χωρίστηκε από το Θεό. Έχουμε περάσει μέσα από πολλές υπάρξεις και στην καθεμία συσσωρεύαμε κάρμα που πήγε στην Αποθήκη του Κάρμα. Από αυτή την αποθήκη μας δίνεται ένα τμήμα, που ονομάζεται Πραλάμπτ Κάρμα, μέσα από το οποίο πρέπει να περάσουμε σε αυτή τη ζωή. Αυτό είναι το κάρμα που εμείς οι άνθρωποι μερικές φορές δεν το καταλαβαίνουμε. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι είναι κάποιο νεαρό άτομο που είναι καλό, γεμάτο αγάπη και φροντίδα και φαίνεται ότι κάνει τα πάντα σωστά, φέρνοντας ευτυχία και χαρά στην οικογένειά του και στην κοινότητά του. Τότε, ξαφνικά, αυτό το γεμάτο

αγάπη άτομο παθαίνει μια τρομερή ασθένεια και υποφέρει πάρα πολύ. Οι άλλοι δεν μπορούν να καταλάβουν πως ένας άνθρωπος τόσο συμπαθής μπορεί να βρεθεί σε μια τέτοια κατάσταση. Δεν είμαστε ενήμεροι για το κάρμα που είναι συνδεμένος με τους άλλους και με το προβιωτικό παρελθόν του. Πολλές φορές στη ζωή δεν μπορούμε να αποκρυπτογραφήσουμε λογικά ή ανα-λυτικά τα πάντα που μας συμβαίνουν. Γιατί μερικοί άνθρωποι που είναι καλοί πεθαίνουν νέοι; Συχνά γεννιέται το ερώτημα, «*Γιατί συμβαίνουν άσχημα πράγματα σε καλούς ανθρώπους;*» Πρέπει να βιώσουμε όλο το Πραλάμπτ Κάρμα στη ζωή μας, αλλά ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει να το αντιμετωπίσουμε με έναν πιο ήρεμο και ειρηνικό τρόπο.

Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι αυτή η ζωή είναι μόνο μια περαστική φάση στη μακραίωνη ύπαρξή μας, τότε θα συνειδητοποιήσουμε επίσης ότι σε οποιαδήποτε κατάσταση και αν βρισκόμαστε, θα είναι και αυτή περαστική. Τότε, ακόμη και αν υπάρχει ταραχή, αυτό δεν θα μας επηρεάζει. Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα ιστορία από τη ζωή ενός βασιλιά που κάποτε είπε τα εξής στο Υπουργικό του Συμβούλιο: «*Έχω σκαμπανεβάσματα στη ζωή. Μερικές μέρες είμαι ευτυχισμένος και μερικές μέρες είμαι θλιμμένος. Θέλω να βρείτε μία λύση που θα με κρατά σε ισορροπία για να μη με ενοχλούν οι μέρες της θλίψης και να μη με συναρπάζουν οι μέρες της ευτυχίας τόσο, που να χάνω την επαφή με την αληθινή πραγματικότητα*». Οι υπουργοί κάθισαν και σκέφθηκαν με σοβαρότητα, για να βρουν κάποια λύση που θα κρατούσε το βασιλιά σε ισορροπία σε όλες τις καταστάσεις. Τελικά είχαν μία ιδέα. Έβαλαν σε ένα κουτάκι ένα δώρο για το βασιλιά, του το πήγαν και του είπαν: «*Βασιλιά μας αυτό θα σε βοηθήσει σε όλες τις καταστάσεις*». Όταν ο βασιλιάς άνοιξε το κουτάκι βρήκε μέσα ένα δαχτυλίδι. Οι υπουργοί του είπαν, «*Πρέπει να φοράς συνέχεια αυτό το δαχτυλίδι*». Ο βασιλιάς καθώς έβαζε το δακτυλίδι στο δάκτυλό του, είδε σε αυτό κάτι χαραγμένο και το διάβασε. Έγραφε: «*Και αυτό θα περάσει*». Οι υπουργοί εξήγησαν ότι αυτές οι λέξεις θα του υπενθύμιζαν τις μέρες της ταραχής, ότι εκείνες οι στιγμές θα περνούσαν και θα ξαναγύριζε στην ομαλή πορεία των πραγμάτων. Θα του υπενθύμιζαν επίσης τις εποχές της χαράς και της έξαρσης, ότι και αυτές οι στιγμές θα περνούσαν και να μην αποκαρδιωνόταν όταν οι χαρούμενες μέρες θα τελείωναν. Με το δαχτυλίδι αυτό θα θυμόταν ότι όλα τα σκαμπανεβάσματα της ζωής περνάνε και πως θα πρέπει να κρατάει πάντοτε και σε κάθε περίπτωση την ισορροπία του.

Όταν διαλογιζόμαστε βρίσκουμε την ηρεμία ώστε την ώρα της έξαρσης ή της ταραχής να μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα κάποτε θα περάσουν. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τη ζωή πιο ευτυχισμένα και πιο ισορροπημένα. Το κλειδί είναι να είμαστε ήρεμοι, ήσυχοι και ειρηνικοί μέσα μας. Αν δεν το μάθουμε αυτό, θα έχουμε περισσότερη αναστάτωση, όχι μόνο στη δική μας τη ζωή αλλά θα μεταδίδουμε την αναστάτωση και στη ζωή των άλλων. Αν περιμένουμε ότι οι άλλοι θα συμπεριφέρονται με τον τρόπο που εμείς θέλουμε να συμπεριφέρονται, κάνουμε λάθος. Ζούμε σήμερα σε έναν ελεύθερο κόσμο που ο καθένας λέει, *«Μπορώ να κάνω ό,τι θέλω. Ποιος είσαι εσύ για να μου πεις οτιδήποτε;»* Ακόμη και τα παιδιά το λένε αυτό στους γονείς τους. Ζούμε σε αυτό το είδος εποχής σήμερα. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι όλες οι καταστάσεις θα περάσουν. Ο χρόνος δεν σταματά. Ο χρόνος φεύγει.

Η κατάσταση μπορεί να παρατείνεται για λίγα λεπτά, για λίγες ώρες, για λίγες μέρες, για λίγους μήνες ή για λίγα χρόνια, αλλά αυτή οπωσδήποτε θα αλλάξει. Όταν μια κατάσταση είναι πέρα από τον έλεγχό μας και μας φέρνει δυσκολίες, τότε να θυμόμαστε, ότι και αυτή τη φορά θα περάσει. Καθώς διαλογιζόμαστε, η εσωτερική μας ηρεμία μας βοηθά να περάσουμε μέσα από τη ζωή με ένα θαρραλέο τρόπο ώστε τίποτα να μη μπορεί να μας καταβάλλει.

Γνωρίζουμε ότι είμαστε ψυχή και μέρος του Θεού. Δεν είμαστε ξεχωριστοί από το Θεό. Είμαστε ένα και το αυτό. Γιατί θα πρέπει να φοβόμαστε κάτι; Γιατί θα πρέπει να αφήνουμε κάτι να μας φέρνει αναστάτωση στη ζωή μας; Όπως ακριβώς έχουν περιγράψει οι άγιοι της Ανατολής για το άνθος του λωτού, που ενώ ζει στα λασπόνερά τα πέταλά του παραμένουν στεγνά και καθαρά, έτσι και εμείς μπορούμε να ζούμε με τον ίδιο τρόπο. Ζούμε σε αυτό τον κόσμο της μάγια ή ψευδαίσθησης που δυσκο λεύει τη ζωή μας, αλλά καθώς διαλογιζόμαστε μπορούμε και εμείς να είμαστε όπως το άνθος του λωτού και να παραμένουμε ειρηνικοί μέσα στα φουρτουνιασμένα νερά της ζωής.

6 Λαμβάνοντας Πνευματική Καθοδήγηση

ΕΡ: Ποια είναι η σχέση μεταξύ του φυσικού Διδασκάλου και της Διδασκάλου Δύναμης; Και ακόμα πώς ο Διδάσκαλος προστατεύει το μαθητή;

Αυτό που μας βοηθά και μας προστατεύει είναι η Δύναμη του Θεού. Όταν εστιάσουμε την προσοχή μας σε ερωτήματα όπως, *«ποιοι είμαστε;»* *«υπάρχει Θεός;»*, και *«ποια είναι η σχέση μας με το Θεό;»*, τότε τουλάχιστον θα αναγνωρίζουμε ότι υπάρχει κάποια Δύναμη που ελέγχει αυτό τον κόσμο και ότι τα πράγματα δεν συμβαίνουν τυχαία. Πολλά πράγματα που συμβαίνουν σε αυτό το Σύμπαν είναι έξω από τον έλεγχό μας. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι γίνονται από μόνα τους. Ο Θεός, που δημιούργησε αυτό τον κόσμο, έχει τον έλεγχο σε όλα όσα συμβαίνουν. Καθώς μεγαλώνουμε και περνάμε τις διάφορες φάσεις της ζωής μας, η πίστη μας στο Θεό αρχίζει να δυναμώνει.

Στις κοινωνίες μας υπάρχει το σύστημα που όταν θέλουμε να μάθουμε ένα συγκεκριμένο θέμα πάμε σε κάποιον που είναι ειδήμονας και μπορεί να μας διδάξει. Αυτός είναι ο λόγος που πάμε στο σχολείο. Αφού είμαστε όλοι μορφωμένοι, γιατί δεν διδάσκουμε εμείς τα παιδιά μας; Οι περισσότεροι άνθρωποι στέλνουν τα παιδιά τους στο σχολείο επειδή θεωρούν ότι ένα άτομο μπορεί να είναι ειδήμονας στη φυσική, κάποιο άλλο στη χημεία, ενώ ένα τρίτος μπορεί να είναι ειδήμονας στην ιστορία, στη γεωγραφία ή σε κάποιο άλλο μάθημα. Στέλνουμε τα παιδιά μας σε δασκάλους ώστε να μπορέσουν να μάθουν αυτά τα αντικείμενα γνώσης από ειδήμονες. Παρόμοια, ο ρόλος του πνευματικού Διδασκάλου είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν τον πνευματικό τομέα της ζωής τους.

Οι άνθρωποι έχουν τρεις υποστάσεις. Έχουμε τη φυσική υπόσταση της ζωής μας, η οποία περιλαμβάνει το φυσικό μας σώμα και τις φυσικές δραστηριότητες. Έχουμε επίσης τη νοητική ή διανοητική υπόσταση της ζωής μας. Χρησιμοποιούμε τη νοητική υπόσταση, το νου, για να σκεφτούμε, να μάθουμε και να πάρουμε αποφάσεις σε διανοητικό επίπεδο, σύμφωνα με αυτό που για μας έχει μεγαλύτερη σημασία. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναπτύσσουν τίποτα περισσότερο από τη φυσική και τη νοητική τους πλευρά. Όμως υπάρχει και μία τρίτη πλευρά, η πνευματική υπόσταση, στην οποία λίγοι άνθρωποι εστιάζονται. Ο ρόλος του πνευματικού Διδασκάλου είναι ακριβώς, να αναπτύξει αυτή την υπόσταση στους ανθρώπους. Η δουλειά του Διδασκάλου είναι να

μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ψυχή και σαν ψυχή, ένα μέρος του Θεού. Ο Διδάσκαλος το κάνει αυτό βοηθώντας μας να εσωστρέψουμε την προσοχή μας μέσω του διαλογισμού. Μέσω του διαλογισμού, η ψυχή μας μπορεί να υπερβεί τη συνειδητότητα αυτού του φυσικού κόσμου και να ταξιδέψει στις εσωτερικές πνευματικές περιοχές, μέχρι να φτάσει στην Πηγή της, το Θεό.

Ο Διδάσκαλος μας εξυπηρετεί ως οδηγός και σύντροφός μας σε αυτό το ταξίδι. Πρώτα, ταξιδεύουμε στην Αστρική περιοχή στην οποία χρησιμοποιούμε το Αστρικό μας σώμα και τον Αστρικό μας νου. Μετά, ταξιδεύουμε στο Αιτιατό επίπεδο με το με το Αιτιατό σώμα και χρησιμοποιούμε τον Αιτιατό μας νου. Αφού διασχίσουμε αυτές τις τρεις κατώτερες περιοχές, του Φυσικού, του Αστρικού και του Αιτιατού επιπέδου, αποβάλλουμε το Φυσικό, το Αστρικό και το Αιτιατό κάλυμμα και φτάνουμε στην Τέταρτη πνευματική περιοχή δηλαδή στο Υπεραιτιατό επίπεδο.

Εδώ αναγνωρίζουμε ότι είμαστε ψυχή, με ένα μόνο λεπτό κάλυμμα να μας σκεπάζει. Τελικά, φτάνουμε στο επίπεδο του Σατς Καντ ή την Περιοχή της Αλήθειας, όπου όλα τα καλύμματα έχουν αποβληθεί. Εκεί έχουμε την εμπειρία του εαυτού μας ως ψυχή και συγχωνευόμαστε πάλι με το Θεό. Σε αυτό το στάδιο συνειδητοποιούμε απόλυτα ότι υπάρχει μία Δύναμη που μας βοηθά και μας καθοδηγεί.

Οι Διδάσκαλοι του ΣαντΜατ διδάσκουν ότι η Δύναμη του Θεού εργάζεται μέσω κάποιου ανθρώπινου πόλου. Οι άνθρωποι έχουμε μάθει να διδασκόμαστε από άλλους ανθρώπους. Εφόσον έχουμε συνηθίσει να μαθαίνουμε μέσω των φυσικών μας αισθήσεων και ο θεός είναι πνεύμα, χρειαζόμαστε τη βοήθεια ενός Διδασκάλου που βρίσκεται στο φυσικό επίπεδο. Αυτή η Δύναμη εργάζεται μέσω ενός ανθρώπινου πόλου για να έχουμε κάποιον από τον οποίο να μπορούμε να μάθουμε. Όμως, δεν είναι η φυσική μορφή του Διδασκάλου που μας βοηθά. Δεν έχει σημασία σε ποιον ανθρώπινο πόλο βρίσκεται αυτή η Δύναμη. Στην πραγματικότητα είναι η Δύναμη του Θεού που μας βοηθά και μας οδηγεί. Χρειάζεται όμως κάποια ανθρώπινη μορφή, επειδή χωρίς μορφή δεν θα μπορούσαμε να την αναγνωρίσουμε. Ο λόγος που οι άγιοι και οι Διδάσκαλοι έρχονται στον κόσμο είναι για να μας μιλήσουν στο δικό μας επίπεδο. Ζουν στις κοινωνίες μας για να έχουμε την ευκαιρία να βλέπουμε και να μαθαίνουμε από τον τρόπο που ζουν και από τις πράξεις τους. Όμως, δεν είναι το φυσικό σώμα του

Διδασκάλου που μας βοηθά. Νομίζουμε ότι είναι η εξωτερική μορφή που μας βοηθά επειδή βλέπουμε μόνο το φυσικό σώμα του Διδασκάλου. Όμως, αυτό το φυσικό σώμα δεν κάνει τίποτα για μας. Μόνον η Δύναμη του Θεού, που «εργάζεται μέσω αυτού του σώματος» - είναι που μας βοηθά. Αυτός είναι ο λόγος που στο Σαντ Ματ οι Διδάσκαλοι συνέχεια μας λένε να συνδεθούμε με τη Δύναμη του Θεού. Ας μην προσκολληθούμε στο σώμα του Διδασκάλου, επειδή και αυτό το σώμα επίσης θα φθαρεί. Χρειάζεται να συνδεθούμε με τη Δύναμη του Θεού που εργάζεται μέσω αυτού του ανθρώπινου πόλου.

Καθώς διαλογιζόμαστε και συγκεντρωνόμαστε στο εσωτερικό Φως, περνάμε μέσα από θέες φώτων, ουρανού, άστρων, σελήνης και ήλιου για να φτάσουμε στη Φωτεινή ή Αιθερική ή Αστρική μορφή του Διδασκάλου. Η Φωτεινή μορφή εξυπηρετεί ως ο εσωτερικός μας οδηγός προστατεύοντάς μας στο ταξίδι, που μας οδηγεί πίσω στο Θεό. Το φυσικό σώμα του Διδασκάλου γίνεται ο φορέας αυτής της Δύναμης. Γι' αυτό, ο πραγματικός **Διδάσκαλος δεν είναι το φυσικό σώμα, είναι η Δύναμη του Θεού**. Αυτή είναι που πραγματικά μας προστατεύει και μας πάει πίσω στο αιώνιο μας σπίτι.

ΕΡ: Πώς θα πρέπει να θεωρούμε το Διδάσκαλο;

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι αυτό που ονομάζουμε «Διδάσκαλο» δεν είναι το φυσικό σώμα του Διδασκάλου. Ο Διδάσκαλός μας, ο οδηγός μας, είναι η «*Δύναμη του Θεού*». Σε αυτό τον κόσμο χρειάζεται να έχουμε κάτι χειροπιαστό που να μπορούμε να το καταλάβουμε, επειδή εμείς, ως άνθρωποι, δεν έχουμε δει ποτέ το Θεό με τα φυσικά μάτια ή ακούσει το Θεό με τα φυσικά αυτιά. Για να αναγνωρίσουμε ότι η Δύναμη του Θεού μας βοηθά, εμείς οι άνθρωποι, βρίσκουμε πιο εύκολο να δεχθούμε ένα πρόσωπο σαν οδηγό μας. Όταν μυηθούμε μπορούμε να αναγνωρίσουμε το πρόσωπο αυτό στη Φυσική μορφή του Διδασκάλου. **Αργότερα καθώς διαλογιζόμαστε, αναγνωρίζουμε αυτό το πρόσωπο ως την εσωτερική μορφή του Διδασκάλου μέσω του οποίου εργάζεται η Δύναμη του Θεού**. Δεν είναι το φυσικό σώμα, είναι ο Θεός ή ο Διδάσκαλος. Είναι η Δύναμη του Θεού που είναι ο Διδάσκαλός μας ή ο οδηγός μας. Το φυσικό του σώμα υπάρχει μόνο για καθοδήγηση. Μπορούμε να θεωρήσουμε το φυσικό σώμα του Διδασκάλου ως οδηγό ή μεγαλύτερο αδελφό πού μας βοηθά, αλλά ο Θεός είναι

αυτός που μας βοηθά. Είναι η Δύναμη του Θεού που μας οδηγεί στις εσωτερικές περιοχές.

ΕΡ: Αν είμαστε μυημένοι και έχουμε μεγάλη αγάπη για το Διδάσκαλο, πολλές φορές θέλουμε να ξεχειλίσει αυτή η πνευματικότητα και σε αυτούς που αγαπάμε ακόμη και αν δεν είναι μυημένοι. Για παράδειγμα, οι γονείς μου δεν είναι μυημένοι και όμως συχνά σκέπτομαι, «Δεν Θα ήταν καλό αν οι ευλογίες του Διδασκάλου μου επεκτείνονταν και σε αυτούς;» Επεκτείνεται η Χάρη του Διδασκάλου σε εκείνους που αγαπάμε, ακόμη και αν δεν είναι μυημένοι;

Οι Διδάσκαλοι το έχουν πει καθαρά ότι όταν μυηθούμε η Χάρη των Διδασκάλων δεν έρχεται μόνο σε μας, αλλά επεκτείνεται για να βοηθήσει τους κοντινούς και τους αγαπητούς μας, τους αγαπημένους μας συγγενείς και φίλους και τους ανθρώπους με τους οποίους είμαστε ψυχικά κοντά. Παρέχεται δηλαδή βοήθεια και προστασία σε πολλούς ανθρώπους, όχι μόνο στις οικογένειές μας, αλλά και στους ανθρώπους που αγαπάμε και με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να προσαρμοστούμε στην κατάσταση του να βρισκόμαστε μακριά από το Διδάσκαλο μετά από ένα διάστημα που έχουμε περάσει στη φυσική του παρουσία; Φαίνεται ότι όσο περισσότερο χρονικό διάστημα περνώ με το Διδάσκαλο τόσο περισσότερο γίνεται χωρίς νόημα η καθημερινή ζωή χωρίς Εκείνον. Γνωρίζω ότι ο Διδάσκαλος θέλει να ακολουθούμε το μονοπάτι του θετικού μυστικισμού και να εκπληρώνουμε τα καθήκοντά μας προς την οικογένεια, την καριέρα μας και την κοινωνία, αλλά είναι τόσο μακάριο και μεθυστικό το να είμαστε με το Διδάσκαλο που όλα τα άλλα στη ζωή ωχριούν σε σύγκριση και μοιάζει να χάνουν το θέλγητρό τους.

Νομίζω ότι πραγματικά δεν χρειάζεται να γίνει καμιά προσαρμογή, γιατί είτε είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου είτε όχι, ο Διδάσκαλος είναι πάντοτε μαζί μας. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε το γεγονός ότι η Δύναμη του Θεού είναι αυτή που είναι πάντα παρούσα και μας βοηθάει. Οι Διδάσκαλοι μας έχουν πει ότι από τη μέρα που μυούμαστε η Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου κάθεται μέσα μας, στην Έδρα της Ψυχής. Όταν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου και η προσοχή μας είναι στο

Διδάσκαλο, αυτό βοηθά στο να οδηγήσει την προσοχή μας στο Θεό. Οι άγιοι έχουν γράψει για τα οφέλη του να βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία επειδή αυτό μας βοηθά να εστιαστούμε στο Θεό, που είναι η πιο σημαντική άποψη της ζωής μας.

Η ζωή είναι έτσι που δεν μπορούμε να είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου συνέχεια. Έχουμε δουλειές να κάνουμε. Αυτό δεν είναι ένα μονοπάτι απάρνησης, που μας ζητά να εγκαταλείψουμε τις κοινωνίες και τα σπίτια μας και να εγκα-τασταθούμε στα πόδια του Διδασκάλου, αν και μερικοί από μας θα ήθελαν να το κάνουν κάτι τέτοιο. Το μονοπάτι του Σαντ Ματ δέχεται ότι πρέπει να ζήσουμε μέσα στον κόσμο. Πρέπει να εκπληρώνουμε τις υπευθυνότητές μας και να φροντίζουμε να εκπληρώνουμε τις υποχρεώσεις μας. Ζούμε σύμφωνα με αυτό που ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ ονόμαζε «Μονοπάτι θετικού μυστικισμού». Αυτό σημαίνει ότι προσπαθούμε να εκπληρώνουμε όλες μας τις υποχρεώσεις με το δυνατόν καλύτερο τρόπο, αλλά ενώ κάνουμε τις καθημερινές μας μικροδουλειές η προσοχή μας είναι εστιασμένη στο Θεό. Εδώ είναι που βοηθάει το Σιμράν. Όταν κάνουμε Σιμράν θυμόμαστε το Θεό. Επαναλαμβάνουμε το Όνομα του Θεού. Εστιάζουμε την προσοχή μας στο Θεό. Το ίδιο κάνουμε και όταν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Όταν η προσοχή μας είναι στο Διδάσκαλο, αυτό τραβά την προσοχή μας στο Θεό.

Ο Διδάσκαλος δεν είναι το φυσικό σώμα, είναι η Δύναμη του Θεού που εργάζεται μέσω αυτού του ανθρώπινου πόλου. Είναι η Δύναμη του Θεού που μας έλκει. Δεν μας έλκει η φυσική μορφή του Διδασκάλου. Η γεμάτη αγάπη Δύναμη του Θεού, που φωτίζει και αγκαλιάζει τα πάντα και εργάζεται μέσω του ανθρώπινου πόλου, είναι αυτή που μας έλκει. Δεν μας έλκει προς το σώμα του Διδασκάλου. Μας έλκει προς το Θεό, προς αυτή τη Θεία Δύναμη.

Ο Θεός είναι μία δημιουργική Δύναμη. Το Ευαγγέλιο λέει, *"Εν αρχή ην ο Λόγος, και ο Λόγος ην προς τον Θεό και Θεός ην ο Λόγος"*. Ο Θεός και ο Ιερός Λόγος είναι ένα και το αυτό. Είναι μία πνευματική δύναμη ή δόνηση που βρίσκεται στην καρδιά όλης της Δημιουργίας και που έφερε τα πάντα σε ύπαρξη. Αυτή είναι πραγματικά ο Διδάσκαλος ή η Διδάσκαλος Δύναμη. Είναι η έλξη μας προς αυτή τη μαγευτική και μαγνητική Δύναμη που μας τραβάει προς αυτή. Αυτή είναι η έλξη που νιώθουμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Καθώς αφιερώνουμε αρκετό χρόνο στο διαλο-

γισμό αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε αυτή την έλξη σε καθημερινή βάση. Αυτή η έλξη υπάρχει κάθε στιγμή της ζωής μας.

Οι άγιοι λένε ότι θα πρέπει να φτάσουμε σε ένα στάδιο που να κλείνουμε τα μάτια μας και να βλέπουμε τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου. Ο μόνος λόγος που βλέπουμε τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου μέσω του οποίου πήραμε τη Μύηση είναι επειδή χρειάζεται να αναγνωρίσουμε αυτή τη Δύναμη με κάποια μορφή, καθώς μέσα στο ανθρώπινο σώμα, εμείς, η ψυχή μας δηλαδή, μπορεί να αναγνωρίσει μόνο αυτό που μπορεί να έχει την εμπειρία του μέσω των ματιών και των αυτιών μας. Γι' αυτό, η Δύναμη παίρνει τη μορφή του σώματος του Διδασκάλου για να μπορούμε να αναγνωρίσουμε αυτή τη Δύναμη του Θεού. Αυτός είναι ο λόγος που, καθώς διαλογιζόμαστε, μας ζητείται να φτάσουμε στην κατάσταση που μπορούμε να έχουμε την εμπειρία αυτής της Φωτεινής Μορφής, που μπορούμε να συνομιλήσουμε με αυτή τη Φωτεινή Μορφή, που μπορούμε να της θέσουμε ερωτήσεις και να πάρουμε απαντήσεις.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συχνά έλεγε ότι αυτή η Φωτεινή Μορφή γίνεται ο σύντροφός μας και ο χωρίς αμοιβή σύμβουλός μας. Κάθε φορά που χρειαζόμαστε κάποια πληροφορία ή απάντηση σε κάποιο ερώτημα, ή είμαστε μπερδεμένοι και χρειαζόμαστε βοήθεια στις δυσκολίες της ζωή μας, μπορούμε να ρίξουμε μία ματιά μέσα μας και μέσα από το διαλογισμό, να θέσουμε την ερώτηση, και να πάρουμε την απάντηση και τότε μπορούμε να προχωρήσουμε με επιτυχία! Χρειάζεται να φτάσουμε σε αυτό το στάδιο. Μπορούμε να φτάσουμε σε αυτό το στάδιο όταν διαλογιζόμαστε, γίνουμε δεκτικοί, ζούμε με αγάπη και φροντίδα και απόκτήσουμε τις ηθικές αρετές. Λοιπόν, ως αναζητητές ή μαθητές στο δρόμο πίσω στο Θεό, χρειάζεται να επικοινωνούμε με αυτή τη Δύναμη του Θεού. Όταν συμβεί αυτό, τότε δεν νιώθουμε κανένα χωρισμό μεταξύ της φυσικής παρουσίας του Διδασκάλου και του εαυτού μας. Τότε έχουμε συνείδηση της Δύναμης του Θεού όλη την ώρα.

ΕΡ: Το Μονοπάτι του ΣαντΜατ διδάσκει ότι ο ζωντανός Διδάσκαλος είναι εντεταλμένος του Θεού. Οι Διδάσκαλοι που εγκαταλείπουν αυτή τη γήινη ζωή πρέπει να επιστρέφουν εδώ για μια άλλη ζωή; Αν όχι, από που έρχονται οι τέλειες ψυχές για να ενσαρκωθούν στην ανθρωπινή μορφή;

Οι Διδάσκαλοι έχουν πει ότι ο Θεός στέλνει υιούς ή θυγατέρες - ή με οποιονδήποτε όρο τους ονομάσουμε σε αυτή τη σύγχρονη εποχή, για να έρθουν και να βοηθήσουν τις ψυχές να επιστρέψουν στο Θεό. Ο Καμπίρ Σαχίμπ που διαμόρφωσε το Σαντ Ματ στη σημερινή σύγχρονη μορφή του, πάνω από πεντακόσια χρόνια πριν, έχει περιγράψει (παραβολικά) πώς ήρθε σε ύπαρξη αυτή η Θεϊκή Δημιουργία. Υπήρχε, έλεγε, ένας αφοσιωμένος, που ονομαζόταν Καλ, που είχε κάνει πολλές και αυστηρές πειθαρχίες για να εξιλεωθεί και με μεγάλη προσπάθεια κέρδισε τη Χάρη του Θεού. Ο Θεός ευχαριστήθηκε με τον Καλ και στη σοφία Του, του χάρισε τρία «δώρα» για αυτές του τις πειθαρχίες. Ο Καλ ήθελε να κυβερνήσει σε ένα βασίλειο. Μέχρι τότε, ο Καμπίρ Σαχίμπ μας λέει, ότι υπήρχαν τα δύο μόνο βασίλεια της Δημιουργίας: Το Σατς Καντ, που ήταν φτιαγμένο από αγνό πνεύμα και το Παρ-Μπραχμ, στο οποίο υπήρχε πνεύμα, με ένα λεπτό πέπλο ψευδαίσθησης. Για τον Καλ δημιουργήθηκε ένα νέο βασίλειο το Μπραχμ, που περιλαμβάνει την Αιτιατή περιοχή, μια περιοχή πνεύματος αναμειγμένο με ίσα μέρη με ύλη, την Αστρική περιοχή, μια περιοχή στην οποία υπερτερεί η ύλη από το πνεύμα και η Φυσική περιοχή που ζούμε τώρα, και που αποτελείται κυρίως από ύλη και μόνο από μια μικρή ποσότητα πνεύματος.

Στον Καλ δόθηκε η δικαιοδοσία αυτών των τριών κατώτερων περιοχών. Οι ψυχές που χωρίστηκαν από το Θεό στάλθηκαν τότε σε αυτές τις περιοχές. Όταν οι ψυχές ήρθαν σε αυτές τις περιοχές ο Καλ τους επέτρεψε να πηγαινοέρχονται μόνο σε αυτές στις τρεις κατώτερες περιοχές σύμφωνα με το νόμο του κάρμα που ο ίδιος θεσμοθέτησε. Όταν θεσμοθέτησε το νόμο του κάρμα, ο Καλ ζήτησε και έλαβε από το Θεό τρία δώρα: **Πρώτον**, όταν οι ψυχές αφήνουν το ανθρώπινο σώμα να μην επιστρέφουν αμέσως στο Θεό. **Δεύτερον**, οι ενσωματωμένες ψυχές να ξεχνούν το αληθινό τους Σπίτι, το Σατς Καντ καθώς και τις προηγούμενές τους ενσαρκώσεις και **Τρίτον**, αν ο Θεός ήθελε κάποια ψυχή να επιστρέψει σε Εκείνον, να μην την έλξη κοντά Του μέσα από θαύματα Αγίων.

Μετά από αυτές τις υποσχέσεις, ο Θεός θα έπρεπε να πάρει την ανθρώπινη μορφή και να κατέβη στη γη, προκειμένου να οδηγήσει την ψυχή πίσω, μέσω της διαδικασίας του Σάτσανγκ και του διαλογισμού. Από την προηγουμένη ζωή μας, δεν θα θυμόμαστε τίποτα ούτε από την προ-προηγούμενη ή την προ-προ-προηγού μενη. Γι' αυτό, τελικά ξεχνάμε το Θεό.

Όταν ο Θεός έδωσε στον Καλ αυτά τα δώρα, ήταν φανερό ότι καμία από τις ψυχές δεν θα μπορούσε να επιστρέψει στο Θεό, επειδή αν δεν θυμόταν από πού ήρθε θα ήταν δύσκολο να επιστρέψει ποτέ εκεί. Μπορούμε να πάμε εδώ, εκεί ή παραπέρα αλλά ποτέ δεν θα ξέρουμε πως να επιστρέψουμε και που. Το επόμενο μέρος της «παραχώρησης» ήταν ότι αν ο Θεός ήθελε να φέρει πίσω τις ψυχές - και ο Καλ γνώριζε ότι ο Θεός μπορούσε να τις φέρει πίσω όποτε ήθελε – Ο Θεός δεν θα έπαιρνε τις ψυχές πίσω με ένα θαύμα με το οποίο ξαφνικά ο καθένας θα επέστρεφε αμέσως στο Θεό. Σύμφωνα με τον Καμπίρ Σαχίμπ και τις παραδόσεις του Σαντ Ματ, αυτό το τρίτο δώρο δόθηκε επειδή ο Θεός αφαίρεσε μια παραχώρηση από αυτές που του ζήτησε ο Καλ, για να υπάρχει μια ευκαιρία για τις χωρισμένες ψυχές να επιστρέψουν πίσω στο Θεό. Αυτή η παραχώρηση ήταν ότι ο Θεός θα έπρεπε να έρθει κάτω στις κατώτερες περιοχές μέσω ενός αντιπροσώπου με ανθρώπινη μορφή για να πάρει πίσω τις χωρισμένες ψυχές. Μόνο στην ανθρώπινη μορφή θα δίνονταν οι ικανότητες για να γνωρίσει κάποιος τον εαυτό του και να γνωρίσει το Θεό. Ο μόνος τρόπος που ο Θεός θα μπορούσε να πάρει πίσω τις ψυχές ήταν να εργαστεί μέσω μιας ανθρώπινης μορφής και να μιλά όπως οι άλλοι για να πάρει πίσω τις ψυχές μέσω της διαδικασίας του Σάτσανγκ. Μέσω του Σάτσανγκ, η Δύναμη του Θεού θα μπορούσε να βοηθήσει εκείνες τις ψυχές να επιστρέψουν πίσω στο Αληθινό τους Σπίτι.

Η λέξη Σάτσανγκ αποτελείται από δύο όρους: «*Σατ*» σημαίνει «*Αλήθεια*» και «*Σανγκ*» σημαίνει «*συνάθροιση*» ή «*στη συντροφιά κάποιου*». «*Σάτσανγκ*» σημαίνει «*να είμαστε στη συν- τροφιά της Αλήθειας*». Το Σάτσανγκ συμπεριλαμβάνει το να είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, να ακούμε τα διδάγματα, να πάρουμε Μύηση, να διαλογιζόμαστε και να διάγουμε ηθική ζωή, ώστε η ψυχή να μπορεί να επιστρέψει στο Θεό. Ο Θεός δεν θα μπορούσε να πάρει πίσω τις ψυχές μέσω θαυμάτων, αλλά θα έπρεπε να εργαστεί μέσω ενός ανθρώπινου πόλου που θα έκανε γνωστά στις ψυχές τα διδάγματα και τον δρόμο επιστροφής στο Θεό, μέσω της διαδικασίας του Σάτσανγκ.

Εκείνες οι ψυχές που έχουν επιλεγεί να έρθουν με τη μορφή που αποκαλούμε Διδάσκαλο ή «*Ο ανθρώπινος πόλος μέσω του οποίου εργάζεται αυτή η Δύναμη του Θεού*», έρχονται από την ανώτατη πνευματική περιοχή, την καθαρά πνευματική περιοχή. Όταν αυτές οι ψυχές έρθουν μέσα σε ένα ανθρώπινο σώμα από την περιοχή που βρίσκονται και είναι η πιο αιθέρια από τις αιθέριες περιοχές, δυο

πράγματα μπορούν να συμβούν. Στην ιστορία, βλέπουμε ότι πολλοί μεγάλοι άγιοι και μύστες είπαν ότι ήρθαν πρώτα σαν ανθρωποι, σε μία άλλη εποχή, με μια άλλη ανθρώπινη μορφή, και στη συγκεκριμένη εμφανίστηκαν με ένα άλλο ανθρώπινο σώμα. Οι άγιοι αυτοί επέστρεφαν ως άγιοι ξανά και ξανά. Μετά υπάρχουν άλλοι μεγάλοι άγιοι, που ήρθαν μόνο μία φορά με ανθρώπινο σώμα και στη συνέχεια επέστρεψαν στο Θεό. Δεν υπάρχει σταθερός κανόνας ότι ένας άγιος πρέπει να έρθει δέκα φορές ή είκοσι ή μία φορά ή δύο ή οσεσδήποτε φορές. Εξαρτάται πότε και ποιον ο Θεός νομίζει ότι είναι κατάλληλος να στείλει κάποια εποχή.

Όταν διαβάζουμε τις Γραφές, βλέπουμε αναφορές στις οποίες κάποιοι άγιοι έχουν πει ότι. ήρθαν κατευθείαν από το σπίτι του Θεού και θα επιστρέψουν πάλι εκεί. Αυτό είναι το ένα είδος αναφοράς μέσα στις Γραφές, Υπάρχουν και άλλες αναφορές στις Γραφές που λένε, για παράδειγμα, *«Ήμουν ο Καμπίρ Σαχίμπ. Ήμουν ο τάδε Γκουρού και ήμουν ο τάδε σε εκείνες τις ζωές»*. Μερικοί άγιοι επίσης είπαν, ότι στάλθηκαν κατευθείαν από το Θεό και ότι αυτά που έλεγαν δεν ήταν από τους ίδιους, αλλά ήταν λόγια του ίδιου του Θεού. Βλέπουμε αυτές τις διαφορετικές μαρτυρίες με τις οποίες μίλησαν οι μεγάλοι άγιοι και μύστες στα γραπτά τους σχετικά για το πώς αυτοί ήρθαν σε αυτό τον κόσμο.

Σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, οποιαδήποτε από αυτές τις ψυχές από την ανώτατη των ανώτατων περιοχών που έχουν συγχωνευτεί με το Θεό, μπορούν να σταλούν εδώ από το Θεό μέσα σε ένα ανθρώπινο σώμα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συνήθιζε να λέει ότι στέλνονται εδώ και ζουν όπως εμείς, τρώνε μαζί μας, πίνουν μαζί μας, γελάνε μαζί μας, κλαίνε μαζί μας, ώστε να μπορούμε να τους καταλάβουμε και να μάθουμε από αυτούς. Εμείς γενικά μπορούμε να μάθουμε μόνο από κάποιον που μιλάει την ίδια γλώσσα με εμάς. Αν γνωρίζουμε μόνο Αγγλικά και έρθει κάποιος και αρχίσει να μιλά Ινδικά ή Σανσκριτικά ή Γερμανικά δεν θα τον καταλάβουμε. Για να μάθουμε για τον πνευματικό δρόμο χρειαζόμαστε κάποιον με ανθρώπινη μορφή, που να μπορεί να μιλάει τη γλώσσα μας, για να μας διδάξει, τη μέθοδο ώστε να έχουμε την εμπειρία από κάτι εσωτερικό και επίσης να μπορεί να μας δώσει αυτή την εμπειρία. Δεν μπορούμε να αναπτυχθούμε πνευματικά μέσω πληροφοριών και ανάγνωσης εντύπων. Κερδίζει κανείς μόνο με την απευθείας πνευματική εμπειρία. Αυτές οι ψυχές που ονομάζονται άγιοι ή Διδάσκαλοι έρχονται με ανθρώπινη μορφή για να μας βοηθήσουν να γνωρίσουμε το δρόμο

επιστροφής στο Θεό μέσω απευθείας πνευματικής εμπειρίας. Σύμφωνα με την παράδοση του Σαντ Ματ, κάθε Διδάσκαλος που έρχεται εδώ, έρχεται με καθορισμένο αριθμό μαθητών, που θα τους μυήσει και στη συνέχεια θα τους πάρει πίσω μαζί του στο Σατς Καντ. Από αυτό προέρχεται η έκφραση που υπάρχει μέσα στις Γραφές ότι, *«ο βοσκός γνωρίζει το ποίμνιο του»*. Μία έκφραση που την βρίσκουμε σε διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις αλλά και στη βιβλιογραφία του Σαντ Ματ.

ΕΡ: Όταν ένας μυημένος φτάσει στο ανώτατο επίπεδο, στο Σατς Καντ, αυτό το επίτευγμα της τελειότητας «υποχρεώνει», κατά κάποιο τρόπο, αυτόν το μαθητή να ξαναενσαρκωθεί και από ευγνωμοσύνη, σε μια μέλλουσα γέννηση να γίνει ένας ζωντανός Διδάσκαλος;

Καθώς υψωνόμαστε πάνω από το φυσικό σώμα και περνάμε μέσα από τις διάφορες περιοχές συγχωνευόμαστε με το Διδάσκαλό μας και τελικά φτάνουμε στο Σατς Καντ όπου συγχωνευόμαστε με το Θεό. Όταν φτάσουμε στην κατάσταση της συγχώνευσης είμαστε σε κατάσταση μακαριότητας. Δεν είναι απαραίτητο ότι έχοντας φτάσει σε αυτή την κατάσταση θα σταλούμε πίσω σε αυτό το φυσικό κόσμο. Γι' αυτούς τους μεγάλους Διδασκάλους το να επιστρέψουν εδώ είναι ένα δύσκολο έργο. Όμως, αυτές οι ψυχές επιστρέφουν από αγάπη, φιλευσπλαχνία και υπακοή στο Θεό. Η λέξη *«υπακοή»* χρησιμοποιείται συχνά, ειδικά στις Γραφές της Ανατολής.

Όταν οι ψυχές φτάνουν στη συγχώνευση με το Θεό είναι σε κατάσταση μακαριότητας, Θείας αγάπης και έκστασης και καμία από αυτές τις ψυχές δεν θέλει να επιστρέψει σε αυτές τις κατώτερες περιοχές. Όμως αφού υπάρχει μία δουλειά που πρέπει να γίνει, κάποιος πρέπει να την κάνει. Συνήθως δίνουμε τη δουλειά στο καλύτερο άτομο, ώστε να γίνει σωστά. Ας πούμε ότι θέλετε να σχεδιάσετε κάτι καινούργιο. Αν έχετε μια εταιρεία ή ένα σωματείο, θα βρείτε τα καλύτερα άτομα που, σύμφωνα με την κρίση σας, θα αποτελέσουν την ομάδα για να γίνει η δουλειά. Και ο θεός επίσης "προσπαθεί" να στείλει εκείνους που Αυτός νομίζει ότι θα κάνουν καλύτερα τη δουλειά. Δεν είναι αναγκαίο το να γυρίσουμε στον κόσμο. Υπάρχουν πολλές ψυχές που επιστρέφουν στο Θεό, αλλά λίγες απ' αυτές έρχονται πάλι πίσω σε αυτό τον κόσμο. Δεν είναι

απαραίτητο ότι ένας μυημένος που επιστρέφει στο Θεό θα ξαναγυρίσει κάτω σε αυτόν εδώ τον κόσμο.

Ένα αντίστοιχο παράδειγμα αυτού του κόσμου, θα έλεγα ότι είναι το καθήκον του ενόρκου. Ξαφνικά βρίσκετε στην αλληλογραφία σας ένα γράμμα που λέει, *«Έχετε επιλεγεί ως ένορκος»*. Δεν μπορείτε να πείτε, *«Όχι»*. Μπορείτε να πάτε εκεί και να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους και αν δεν τους αρέσουν οι απαντήσεις σας, μπορεί να σας πουν, *«Δεν σε χρειαζόμαστε. Πήγαινε πίσω στο σπίτι σου»*. Αν και δεν είναι ακριβώς έτσι σχετικά με το θέμα του να έρθουμε πίσω σε αυτό τον κόσμο, είναι όμως κάτι παρόμοιο. Για το καθήκον του ενόρκου, το όνομά μας επιλέγεται από έναν υπολογιστή ή κάποιος επιλέγει το όνομά μας και στη συνέχεια λαμβάνετε ένα γράμμα. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει όταν ο Θεός στέλνει μια ψυχή πίσω στη γη για να φέρει χωρισμένες ψυχές πίσω στο Θεό. Δεν είναι απαραίτητο να γίνουν όλοι ένορκοι. Πολλοί άνθρωποι περνούν όλη τους τη ζωή και ποτέ δεν χρειάστηκε να εκτελέσουν το καθήκον του ενόρκου. Οι ψυχές που συγχωνεύονται με το Θεό δεν είναι απαραίτητο να έρθουν πίσω σε μια άλλη γέννηση για οποιονδήποτε λόγο.

ΕΡ: Αφού η Διδάσκαλος Δύναμη δεν είναι το σώμα και η Δύναμη των προηγούμενων Διδασκάλων βρίσκεται στον σημερινό ζωντανό Διδάσκαλο, τότε το να είναι κανείς Διδάσκαλος εννοείτε ότι είναι ένα είδος «Θείας παροχέτευσης» μέσω αγωγού;

Η λέξη «παροχέτευση» χρησιμοποιείται πολύ ελεύθερα στη σύγχρονη εποχή. Ένας λέει ότι είναι αγωγός για θεραπεία: θεραπεία του φυσικού σώματος, νοητική θεραπεία, συναισθηματική θεραπεία ή πνευματική θεραπεία. Άλλος μπορεί να πει ότι είναι αγωγός για το ένα ή το άλλο πνεύμα ή ότι διάφορα πνεύματα επικοινωνούν μέσω εκείνου. Αυτό που είναι ενδιαφέρον στην παράδοση του Σαντ Ματ, σχετικά με το Διδάσκαλο, είναι ότι εκεί είναι η Δύναμη του Θεού που εργάζεται μέσω ενός ανθρώπινου πόλου. Αλλά αυτή η Δύναμη του Θεού είναι επίσης και μέσα στον καθένα μας. Λοιπόν, η ιδέα της παροχέτευσης είναι, ότι η Δύναμη υπάρχει ως Διδάσκαλος Δύναμη, αυτός που χρειάζεται να βοηθηθεί είναι η ψυχή μας και ο Διδάσκαλος είναι αυτό που ονομάζεται «αγωγός». Ο αγωγός χρησιμοποιείται για να φέρει τη Δύναμη του Θεού στην ψυχή. Όμως στο Σαντ Ματ η φυσική μορφή του Διδασκάλου δεν είναι σημαντική. Για το μόνο λόγο που είναι σημαντική είναι

επειδή, όταν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, παίρνουμε τη Χάρη Του και η προσοχή μας πηγαίνει στο Θεό. Υπάρχουν όμως πολλές διαστάσεις στις εκδηλώσεις αυτής της Δύναμης, που δεν γίνονται με την παροχέτευσή της. Για παράδειγμα, στο Σαντ Ματ υπάρχουν πολλές εκδηλώσεις της Διδασκάλου Δύναμης. Το φυσικό σώμα του Διδασκάλου μπορεί να βρίσκεται στην Ευρώπη ή στην Ινδία ή σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου και η Δύναμη του Θεού μπορεί να βοηθά κάποιον άλλον χιλιάδες και χιλιάδες μίλια μακριά. Στη διαδικασία της παροχέτευσης, ο φυσικός αγωγός πρέπει να είναι στον ίδιο τόπο με σας και μόνον εκείνη την ώρα και τη στιγμή που η δύναμη διοχετεύεται, θα έρθει σε σας, όπως σε μια θεραπεία. Αντίθετα η παράδοση του Σαντ Ματ λέει ότι η Δύναμη του Θεού εργάζεται μέσω του ανθρώπινου πόλου και μπορεί να το κάνει αυτό από χιλιάδες μίλια μακριά.

Οι άγιοι λένε, *«Πήγαινε στα Ιερά πόδια ενός Διδασκάλου. Πήγαινε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου».* Γιατί; Επειδή η ατμόσφαιρα εκεί είναι κατάλληλη για να εστιαστούμε στο Θεό. Αναγνωρίζουμε ότι ζούμε σε έναν κόσμο πολλών αποσπάσεων. Είναι δύσκολο να εστιαστούμε στο Θεό επειδή έχουμε ξεχάσει πώς ήταν οι προηγούμενες ζωές μας. Ούτε καν αναγνωρίζουμε ότι είμαστε μέρος του Θεού. Όταν είμαστε στη φυσική παρουσία ενός Διδασκάλου η προσοχή μας πηγαίνει στο Θεό. Σε αυτή την ατμόσφαιρα μιλάμε για το Θεό, κάνουμε αναφορές στο Θεό και εστιαζόμαστε στο Θεό.

Υπάρχουν και άλλες απόψεις της Χάρης του Διδασκάλου στο Σαντ Ματ. Υπάρχει η Χάρη του να περνάει η πνευματικότητα σε μας μέσω των ματιών του Διδασκάλου. Σύμφωνα με το Σαντ Ματ, **το ένα τρίτο της πνευματικότητας έρχεται από τα λόγια του Διδασκάλου και τα δύο τρίτα της πνευματικότητας έρχονται σε μας μέσω ακτινοβολίας και** μέσα από τα μάτια του Διδασκάλου. Δεχόμαστε πνευματική ακτινοβολία όταν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου και έχουμε τη ντάρσαν του. Τι είναι η *«ντάρσαν»;* Είναι δύσκολο να το εξηγήσουμε με λόγια. Είναι σα να μπορούμε να αρπάξουμε την ακτινοβολία που έρχεται προς εμάς. Αν είμαστε στη φυσική παρουσία ενός Διδασκάλου και η ακτινοβολία πάει εδώ, εκεί, πάνω, κάτω ή οπουδήποτε αλλού και είμαστε εκεί κοντά, είναι εύκολο να την αρπάξουμε. Όμως αυτή δεν περιορίζεται στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, επειδή η Δύναμη του Θεού μπορεί να εκδηλωθεί σε πολλούς τόπους. Δεν είναι ανάγκη να είμαστε μόνο στη φυσική παρουσία όπως στη διοχέτευση. Αν κάποιος εγχειρίζεται στην Αυστρία, ενώ κάποιος άλλος έπαθε

ατύχημα στην Ευρώπη και ένας τρίτος έχει πρόβλημα στη Φλόριντα, η Διδάσκαλος Δύναμη μπορεί να παρέχει βοήθεια ταυτόχρονα σε όλους αυτούς τους ανθρώπους. Σύμφωνα με το Σαντ Ματ, αυτή είναι η διαφορά μεταξύ της **διοχέτευσης** και της **βοήθειας** που δεχόμαστε μέσω της Δύναμης του Θεού.

ΕΡ: Πότε θα πρέπει να ζητώ καθοδήγηση από το Διδάσκαλο και πότε να στηρίζομαι απόλυτα σε Αυτόν; Για παράδειγμα, πριν δύο μήνες βίωσα έντονο συναισθηματικό πόνο και δεν ήξερα τι να κάνω. Έτσι, στη διάρκεια του διαλογισμού, ένιωσα εσωτερικά τη λαχτάρα να γράψω ένα σημείωμα στο Διδάσκαλο ζητώντας του πνευματική καθοδήγηση. Μετά από το πρώτο πρόχειρο, αποφάσισα να το ξαναγράψω με ευγνωμοσύνη, έχοντας βρει μια μορφή λύσης και πιστεύοντας ότι η κατάσταση θα λυνόταν. Μπόρεσα να αλλάξω την αντίληψή μου για το όλο θέμα και η κατάσταση μετατράπηκε από οδυνηρή που ήταν σε μια που μπορούσα να νιώσω πάλι χαρά. Στηρίχτηκα στο Διδάσκαλο; Έπραξα σωστά αλλάζοντας την αντίδραση μου προς αυτή την κατάσταση;

Οι άγιοι πάντοτε λένε ότι ο Διδάσκαλος είναι, ο καλύτερός μας φίλος. Όταν διαλογιζόμαστε και αληθινά συγκεντρωνόμαστε και έχουμε την εμπειρία της Φωτεινής μορφής του Διδασκάλου εσωτερικά, η μορφή αυτή γίνεται ένας *«δωρεάν σύμβουλός μας»,* όπως πολύ όμορφα έλεγε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και μπορούμε να έχουμε εσωτερική καθοδήγηση. Δεν είναι εύκολο να φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση επειδή ο νους μας πάντα μας αποσπά από το να μπούμε μέσα μας. Δεν μπορούμε να καταλάβουμε την κατάστασή μας επειδή σκεφτόμαστε και αναλύουμε βασιζόμενοι στη δική μας γνώση, που είναι περιορισμένη. Όταν περνάμε μέσα από μια δύσκολη περίοδο είναι δύσκολο να καταλάβουμε γιατί μας συμβαίνει κάτι δυσάρεστο.

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ανθρώπων. Στο ένα άκρο είναι εκείνοι οι άνθρωποι που είναι αληθινά εξελιγμένοι, υψώνονται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, βλέπουν το Διδάσκαλο εσωτερικά και η πίστη τους είναι δυνατή. Δεν έχουν ανάγκη να μιλήσουν σε κανέναν ή να ζητήσουν βοήθεια επειδή αυτοί συνειδητοποιούν ότι όλα που συμβαίνουν είναι το Θέλημα του Θεού. Όταν η πίστη μας είναι αληθινά δυνατή αφήνουμε τα πράγματα στο Θεό λέγοντας, *«Αυτό είναι το Θέλημα του Θεού", αυτό είναι το*

καλύτερο για μένα». Μετά προχωράμε από εκεί. Αργότερα ανακαλύπτουμε ότι πραγματικά αυτό ήταν το καλύτερο για μας.

Όμως δεν είναι όλοι σε αυτό το επίπεδο. Υπάρχουν πολλά στάδια που περνάμε. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που είναι στο άλλο άκρο, που η πίστη τους κλονίζεται εύκολα. Όταν τα πράγματα πάνε καλά, είναι ευτυχισμένοι. Όταν κάτι δεν πάει τόσο καλά, όσο θα ήθελαν, κλονίζονται, θλίβονται, δυσκολεύονται να συνεχίσουν τη ζωή τους και αρχίζουν να διερωτώνται, «*Γιατί μου συμβαίνει αυτό;*» Αυτοί οι άνθρωποι ούτε καν σκέφτονται να πάρουν βοήθεια και αποκρούουν τα πάντα.

Ενδιάμεσα υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, που όταν έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τα προβλήματά τους με το Διδάσκαλο, νιώθουν ότι ανακουφίζεται ο πόνος τους. Στο ψυχολογικό επίπεδο ανακουφίζεται ο πόνος τους επειδή γνωρίζουν ότι έχουν πει τα πάντα στο Διδάσκαλο. Αυτοί οι άνθρωποι βρίσκονται στο στάδιο που δεν συνειδητοποιούν ότι ο Θεός ήδη γνωρίζει και κανονίζει για μας τα πάντα, μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι συχνά έλεγε ότι όταν μιλάμε στο Διδάσκαλο ή στο Θεό νιώθουμε ότι όλα θα πάνε καλά. Αν είμαστε πολύ μακριά από το Διδάσκαλο μπορούμε να του γράψουμε ένα γράμμα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι έλεγε επίσης ότι είτε το ταχυδρομήσουμε είτε όχι αυτό μας δίνει ανακούφιση, επειδή η κατάστασή μας βοηθιέται. Όμως όλα αυτά είναι καλά ανάλογα με το πώς νιώθουμε. Δεν είναι λάθος να μιλήσουμε στο Διδάσκαλο και δεν είναι λάθος να του γράψουμε. Εξαρτάται από το επίπεδο που βρισκόμαστε. Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση.

Πολλές φορές βλέπουμε ανθρώπους που ζουν πολύ μακριά από το Διδάσκαλο και έχουν κάποιο πρόβλημα. Γράφουν ένα γράμμα, άλλοι το ταχυδρομούν ενώ άλλοι δεν το ταχυδρομούν και η λύση τους έρχεται αυτόματα με τον καλύτερο τρόπο και τα πράγματα διευκολύνονται. Φαίνεται σαν η δυσκολία να εξαφανίζεται.

Υπάρχουν διάφορα στάδια μέσα από τα οποία περνάμε. Ένα πράγμα όμως που θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε είναι ότι ο Διδάσκαλος δεν είναι το σώμα, είναι η Δύναμη του Θεού. Αυτή η Δύναμη του Θεού μας βοηθάει σε όποια κατάσταση και αν βρισκόμαστε. Αυτή η Δύναμη του Θεού είναι πάντα παρούσα. Δεν περιορίζεται από κτίρια, πόλεις, χώρες ή οτιδήποτε άλλο. Αυτός

είναι ο λόγος που ακούμε για ανθρώπους που έχουν την εμπειρία πολλών εκδηλώσεων της Διδασκάλου Δύναμης. Έχουμε ακούσει παραδείγματα από τη ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, όπως σαν παράδειγμα, κάποιος τον είδε να τον βοηθά την ώρα της εγχείρησής του, ενώ συγχρόνως σε ένα άλλο μέρος του κόσμου, ένας άλλος είπε ότι φύλαγε τους αγρούς του την ώρα που κάποιος πήγε να κλέψει τη σοδειά του. Συγχρόνως, ένας τρίτος είχε παρόμοια εμπειρία σε ένα άλλο μέρος του κόσμου. Η Δύναμη του Θεού μπορεί να έχει πολλαπλές εκδηλώσεις. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό της παντογνωσίας και της παντοδυναμίας του Θεού.

Άλλα χαρακτηριστικά της Δύναμης του Θεού είναι ότι είναι παντοδύναμη και πανταχού παρούσα. Βρίσκεται συγχρόνως σε όλα τα μέρη, όλες τις ώρες και μπορούμε να έχουμε την εμπειρία της. Όταν έχουμε μια εμπειρία στη δική μας ζωή, τότε η πίστη μας σε αυτή τη Δύναμη του θεού δυναμώνει. Όταν δεν έχουμε αυτή την εμπειρία εμείς οι ίδιοι, αλλά διαβάζουμε τις εμπειρίες άλλων ή ακούμε τις εμπειρίες άλλων, αυτό έχει μικρότερη επίδραση στη ζωή μας. Αυτή η Δύναμη του Θεού υπάρχει για να μας βοηθήσει σε όλες τις καταστάσεις.

Πρέπει επίσης να καταλάβουμε ότι έχουμε Πραλάμπντ Κάρμα συνδεδεμένο με μας, που είναι το Κάρμα μέσα από το οποίο πρέπει να περάσουμε στη διάρκεια αυτής της ζωής. Αν και το Σάντσιτ Κάρμα έχει καεί την ώρα της Μύησής μας και έχει εξαφανιστεί, το Πραλάμπντ Κάρμα είναι ακόμη συνδεμένο με μας. Γιατί αν εξαλειφόταν, τότε δεν θα ζούσαμε πια. Μας δίνεται βοήθεια καθώς βιώνουμε το Πραλάμπντ Κάρμα μας, όμως περ-νάμε μέσα από τα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Δεν σημαίνει ότι με τη μύηση δεν μας επηρεάζει πια τίποτα από τον εξωτερικό κόσμο. Εξακολουθούμε να περνάμε μέσα από τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, αλλά μας έρχεται βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.

Οι άγιοι έχουν πει ότι, αν ένα βουνό υποτίθεται πως θα έπεφτε πάνω μας, αυτό το γεγονός δεν αλλάζει τελείως ούτε αφαιρείται, όμως το αισθανόμαστε μόνο σαν τσίμπημα καρφίτσας, επειδή παρέχεται βοήθεια από τη Διδάσκαλο Δύναμη. Συνήθως χρειαζόμαστε βοήθεια όταν δεν είμαστε σε καλή κατάσταση. Όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά, μπορεί ακόμη και να ξεχάσουμε το Θεό, επειδή είμαστε τόσο ευτυχισμένοι με ό,τι έχουμε και δεν σκεφτόμαστε τίποτα άλλο. Είναι μόνον όταν έχουμε δυσκολίες που σκεφτόμαστε και διερωτόμαστε: «*Γιατί έχουμε αυτές τις δυσκολίες;*», «*Πώς μπορούμε να ξεφύγουμε από αυτές;*». Ο νους τότε αρχίζει να μας

παίζει όλων των ειδών τα παιχνίδια για να μας καταθλίψει. Ο νους κάνει πολλά τεχνάσματα με τα οποία μας κρατά μακριά από την Πραγματικότητα. Πρέπει να περάσουμε μέσα από τα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Όταν η πίστη μας είναι δυνατή, μπορούμε να περάσουμε μέσα από αυτές τις καταστάσεις με έναν καλύτερο και πολύ πιο εύκολο τρόπο. Η βοήθεια της Διδασκάλου Δύναμης υπάρχει πάντα είτε το γνωρίζουμε είτε όχι.

Έχουμε ακούσει πολλές φορές για ανθρώπους που σε κάποιο ατύχημα, ενώ θα χανόταν, τους έσωσε το χέρι του Διδασκάλου. Έχουμε ακούσει εμπειρίες ανθρώπων που πήγαν στο γιατρό και η ακτινογραφία τους έδειξε κακοήθη όγκο. Μετά έδειξαν την ακτινογραφία στο Διδάσκαλο. Δύο εβδομάδες αργότερα πήγαν πάλι στο γιατρό ο οποίος έβγαλε άλλη ακτινογραφία και είδε ότι ο όγκος είχε εξαφανιστεί. Ο γιατρός δεν μπορούσε να εξηγήσει πώς συνέβη αυτό. Αυτά μοιάζουν με θαύματα, όμως στην πραγματικότητα είναι η βοήθεια του Διδασκάλου προς εμάς. **Οι Διδάσκαλοι δεν κάνουν θαύματα, η Χάρη που ρέει από την φιλευσπλαχνία τους είναι θαυματουργή**. Αυτά δεν είναι παρά λίγα παραδείγματα. Η πίστη των ανθρώπων που βίωσαν αυτές τις εμπειρίες δυνάμωσε, λόγω της βοήθειας που δέχτηκαν. Όταν εμείς βιώσουμε αυτές τις εμπειρίες, η πίστη μας δυναμώνει και τίποτα δεν μας πτοεί πια. Γνωρίζουμε ότι ακόμη και αν είναι μια δύσκολη περίοδος, θα περάσει.

ΕΡ: Η ερώτηση μου έχει δύο μέρη. Πρώτον, τι μπορούμε να κάνουμε όταν δεν έχουμε την ευκαιρία να ρωτήσουμε το Διδάσκαλο κάτι προσωπικά, αλλά πρέπει να πάρουμε μια απόφαση και θέλουμε να είμαστε σίγουροι ότι αυτή θα είναι σωστή για την πνευματική μας ανάπτυξη και θα είναι η καλύτερη για μας; Η δεύτερη ερώτηση είναι ότι ο Διδάσκαλος μου είπε κάτι και δεν μπόρεσα να ακολουθήσω τη συμβουλή του και τώρα λυπάμαι που δεν Τον άκουσα. Τι μπορώ να κάνω για να συγχωρήσω τον εαυτό μου;

Λοιπόν, για να απαντήσω στην πρώτη ερώτηση. Πολλές φορές δεν είναι δυνατόν να είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου μας. Το Μονοπάτι του Σαντ Ματ διδάσκει ότι σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να βασιζόμαστε στον Εσωτερικό Διδάσκαλο. Με τη μύησή μας από έναν Τέλειο Διδάσκαλο, η Φωτεινή ή Αιθερική μορφή του Διδασκάλου παραμένει εγκατεστημένη για πάντα στον

Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό για να μας δίνει καθοδήγηση σε όλους τους τομείς της ζωής, το φυσικό, το νοητικό, τον συναισθηματικό και τον πνευματικό. Καθώς διαλογιζόμαστε - και εφόσον διαλογιζόμαστε σωστά - μπορούμε να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να φτάσουμε σε μια κατάσταση χωρίς σκέψεις. Μπορούμε να συγκεντρώσουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα στην Έδρα της Ψυχής και να έχουμε οι ίδιοι την εμπειρία του Θείου. Αυτή η Φωτεινή Εσωτερική μορφή γίνεται για πάντα ο σύντροφός μας. Αν φτάσουμε στην κατάσταση να μπορούμε να βλέπουμε αυτή τη μορφή, θα δούμε ότι αυτή η μορφή είναι μαζί μας και τις εικοσιτέσσερις ώρες της ημέρας, τότε ακριβώς όπως θέτουμε μια ερώτηση εξωτερικά, μπορούμε να θέσουμε την ερώτηση μας εσωτερικά.

Πολλές φορές δεν είναι εύκολο να φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση. Αν και μπορεί να λέμε ότι ακολουθούμε αυτό το Μονοπάτι πολλά χρόνια, είναι δυνατόν να μην μπορούμε ακόμη να συγκεντρωθούμε απόλυτα. Όταν έχουμε άλλες δραστηριότητες που μας απασχολούν στη ζωή είναι δύσκολο να συγκεντρωθούμε σωστά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, νομίζω ότι θα πρέπει όλοι να αναγνωρίσουμε ότι ο Θεός είναι πάντα μαζί μας. Πρέπει να χρησιμοποιούμε κοινή λογική. Πρέπει να χρησιμοποιούμε όση γνώση έχουμε και αυτή μπορεί να μας βοηθήσει στην κατάσταση που βρισκόμαστε. Μετά πρέπει να επικαλεστούμε το Θεό με όλη μας την καρδιά και να αφήσουμε τα υπόλοιπα στα χέρια Του.

Η Χάρη του Θεού είναι με όλους μας, όλες τις ώρες της ημέρας και της νύχτας. Ανεξάρτητα από το αν είμαστε στον έναν τόπο ή στον άλλο, ανεξάρτητα από την κατάσταση που βρισκόμαστε, θα πρέπει όλοι να συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός είναι πάντα μαζί μας, γιατί ο αληθινός μας εαυτός, η ψυχή, είναι μέρος του Θεού. Δεν είναι κάτι ξεχωριστό από το Θεό. Η δυσκολία στη ζωή είναι ότι δεν συνειδητοποιούμε την ενότητα που έχουμε με το Θεό και έτσι ζούμε μια ζωή δυαδικότητας. Νομίζουμε ότι ο εαυτός μας είναι ξεχωριστός, χωρισμένος και όχι ενωμένος με το Θεό. Αλλά ο Θεός είναι μέσα μας: η ψυχή μας είναι μέρος του Θεού. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό δεν θα νιώθουμε κανένα χωρισμό. 'Όταν φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση ενημερότητας, αναγνωρίζουμε ότι όλα τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι γνωστά στο Θεό. Αν δεν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός είναι πάντα

μαζί μας και θα πρέπει να πάρουμε την καλύτερη απόφαση σύμφωνα με την κρίση μας και να συνεχίσουμε με αυτή.

Για να απαντήσω στη δεύτερη ερώτησή σου, πολλές φορές όταν θέτουμε μία ερώτηση, έχουμε προκατειλημμένες ιδέες, θέλουμε μια ορισμένη απάντηση. Ας πούμε ότι υπάρχουν τρεις ή τέσσερις επιλογές. Μέσα στο νου μας νιώθουμε ότι η μια επιλογή είναι καλύτερη για μας και θέλουμε αυτό να επιβεβαιωθεί, έτσι θέτουμε την ερώτηση. Θέτουμε τις επιλογές επί τάπητος. Αν η επιλογή που προτείνεται είναι ίδια με αυτή που θέλουμε είμαστε ευτυχισμένοι. Αλλά αν η επιλογή που συστήνεται δεν είναι ίδια με αυτή που σκεφτήκαμε, τότε λέμε, «αλλά...» ή «αν...» και αναφέρουμε όλους τους λόγους για την επιλογή που θέλουμε. Γυροφέρνουμε τα πράγματα για να πάρουμε την απάντηση που θέλουμε. Αν το κάνουμε αυτό, τότε θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν έχουμε απόλυτη πίστη σε αυτόν που πήγαμε να πάρουμε την απάντηση. Αν έχουμε πίστη στο Διδάσκαλο, τότε θα πρέπει να είμαστε ανοιχτοί, όσο μπορούμε περισσότερο, σε όποια απάντηση μας δοθεί. Αν νομίζουμε ότι η απάντηση δεν είναι για το συμφέρον μας, είμαι σίγουρος ότι ποτέ δεν θα τη χρησιμοποιήσουμε. Πολλές φορές θέτουμε ερωτήσεις και μας προτείνεται κάτι, όμως το παραβλέπουμε γιατί δεν συμφωνεί με αυτό που θέλουμε να κάνουμε. Μερικές φορές, όταν πάμε στους Διδασκάλους, θέλουμε να μας πουν ναι σε ό,τι έχουμε αποφασίσει ώστε να έχουμε την έγκρισή τους. Μετά μπορούμε να πούμε στους άλλους ότι ο Διδάσκαλος είπε πως όλα είναι εντάξει και προσπαθούμε να ξεφύγουμε με τέτοια τεχνάσματα. Πολλά πράγματα σαν και αυτά συμβαίνουν στη ζωή μας. Αυτό που θα πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι όποια συμβουλή δίνεται είναι για το καλό μας. Αν η πίστη μας δεν είναι σταθερή σε αυτό το πρόσωπο ή την ομάδα ή την προέλευση του ατόμου που μας προτείνει τι να κάνουμε, δεν πρόκειται να το εφαρμόσουμε όσο καλύτερα μπορούμε.

Αν σας δόθηκε μια συμβουλή και δράσατε αντίθετα με αυτή, θα πρότεινα να μη συνεχίζετε να νιώθετε άσχημα γιατί αυτό δεν σας κάνει καλό. Θα πρέπει κανείς να μάθει από αυτή τη διαδικασία, ώστε την επόμενη φορά να μπορεί να πράξει καλύτερα. Αν αρχίσουμε να ανησυχούμε για το, *«Γιατί αυτό συνέβη;»* και *«Γιατί δεν το έκανα αυτό;»*, χάνουμε την παρούσα στιγμή. Ο χρόνος φεύγει και ο χρόνος είναι πολύτιμος. Κάθε στιγμή είναι πολύτιμη και πρέπει να χρησιμοποιείται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Οι άγιοι πάντα λένε ότι πρέπει να ζούμε στο παρόν. Ας μην ανησυχούμε

για το παρελθόν ή για το μέλλον. Αν έχουμε κάνει κάτι στο παρελθόν που μας ενοχλεί, οι άγιοι δεν θέλουν ν' ανησυχούμε τώρα γι' αυτό, διαφορετικά και αυτή η στιγμή θα χαθεί ανησυχώντας γι' αυτό που συνέβη. Θέλουν να κάνουμε την καλύτερη χρήση της παρούσας στιγμής. Έτσι θα μάθω από το λάθος που έκανα ή από τη συμβουλή που δεν μπόρεσα να ακολουθήσω και θα προσπαθήσω να το κάνω σωστά, ώστε την επόμενη φορά που θα βρεθώ σε αυτή την κατάσταση θα μπορώ να μη βλάψω τον εαυτό μου.

ΕΡ: Τι θα πρέπει να κάνουμε όταν αφού βρεθούμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου και επιστρέψουμε στο σπίτι μας, και ενώ έχουμε δεχθεί πολύ από την αγάπη και την προσοχή του δούμε ότι δεν είμαστε πια δεκτικοί και ότι δεν θέλουμε να διαλογιστούμε; Αυτό οφείλεται στο ότι έχει τραφεί το εγώ μας από την προσοχή του Διδασκάλου, και αν είναι έτσι, πώς μπορούμε αυτό να το υπερνικήσουμε;

Εξαιτίας της πνευματικής ακτινοβολίας του Διδασκάλου όταν είμαστε στη φυσική του παρουσία είναι εύκολο να εστιάσουμε την προσοχή μας στο Θείο. Όταν είμαστε στην παρουσία του, ο νους μας ακινητοποιείται και δεχόμαστε την ακτινοβολία μέσω των ματιών του και έτσι είναι πιο εύκολο να εστιαστούμε στον πνευματικό δρόμο. Αλλά, όταν αφήσουμε αυτή τη φυσική παρουσία και επιστρέψουμε στο σπίτι μας, ζούμε σε ένα περιβάλλον που έχουμε να αντιμετωπίσουμε τις καθημερινές δραστηριότητες. Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να κάνουμε. Παγιδευόμαστε μόλις αρχίσουμε την ημέρα μας. Θέλουμε να κάνουμε αυτό και εκείνο και γενικά αφήνουμε την πνευματικότητα για το τέλος. Η μέρα περνά και ο χρόνος έχει φύγει. Αυτό συμβαίνει γιατί ο νους προσπαθεί όσο πιο έντεχνα μπορεί να μας εμποδίσει να εστιαστούμε στην πραγματικότητα. Ο νους θα προσπαθήσει με όλων των ειδών τα τεχνάσματα να μας κρατήσει μακριά από το Θείο. Με το να μας ευχαριστεί ή να μας καταθλίβει, μας κρατάει προσηλωμένους στη μία δραστηριότητα ή στην άλλη, με αποτέλεσμα να εστιάζει την προσοχή μας μακριά από το Θεό. Όμως υπάρχουν πολλοί παράγοντες για να μας βοηθήσουν να μείνουμε εστιασμένοι στο Θεό.

Οι άγιοι στο Σαντ Ματ αλλά και σε άλλες παραδόσεις λένε να διαλογιζόμαστε νωρίς το πρωί, κατά το «Αμρίτ-βέλα» που είναι η ώρα μεταξύ 3 με 6 το πρωί. Αμρίτ-βέλα σημαίνει «ώρα που ρέει

το Θείο Νέκταρ». Αυτό δεν σημαίνει ότι το Θείο Νέκταρ δεν ρέει συνέχεια. Το Θείο Νέκταρ ρέει εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα. Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ Τζι Μαχαράτζ είπε ότι το Θείο Νέκταρ ρέει διαρκώς. Το Αμρίτ-βέλα ονομάζεται επίσης και Μπραχμ μαχουράτ, που σημαίνει η « Ώρα για να γνωρίσουμε το Θεό». Ο λόγος που οι πρώτες πρωινές ώρες προτείνονται από τους αγίους ως η πιο κατάλληλες για διαλογισμό, είναι γιατί αυτές οι ώρες ήταν πάντα οι πιο ήσυχες της ημέρας. Τον παλιό καιρό δεν υπήρχαν κτίρια, ασφαλτοστρωμένοι δρόμοι, ηλεκτρισμός, αυτοκίνητα να τρέχουν παντού ή τηλέφωνα να χτυπούν μέρα και νύχτα. Οι άνθρωποι κοιμούνταν νωρίς. Όταν σκοτείνιαζε οι άνθρωποι κοιμούνταν, έτσι μπορούσαν να σηκωθούν στις τρεις το πρωί. Από τις τρεις μέχρι τις πέντε ή από τις τρεις μέχρι τις έξι το πρωί είναι η ώρα πριν βγει ο ήλιος. Καθώς ο ήλιος αρχίζει να βγαίνει, τα πουλιά αρχίζουν να τιτιβίζουν και πολλές φορές ενοχλούν τους ανθρώπους. Οι ώρες από τις τρεις μέχρι τις έξι το πρωί ήταν η πιο ήσυχη περίοδος της ημέρας. Ακόμη και σήμερα, συνήθως, αυτή είναι η πιο ήσυχη ώρα που κάνει πιο εύκολη την ακινητοποίηση του νου. Αν ο διαλογισμός ήταν το πρώτο πράγμα που έκαναν οι άνθρωποι όταν ξυπνούσαν, τότε θα είχαν φροντίσει τον πνευματικό τομέα της ζωής τους πριν αρχίσουν οτιδήποτε άλλο. Αυτό που συμβαίνει στους περισσότερους από εμάς είναι ότι ξυπνάμε με το ξυπνητήρι, είμαστε ήδη αργοπορημένοι για τη δουλειά, βουρτσίζουμε τα δόντια μας, τρέχουμε να προφτάσουμε το τρένο ή το λεωφορείο για τη δουλειά και είμαστε τόσο παγιδευμένοι στις καθημερινές μας δραστηριότητες που δεν εστιαζόμαστε σε αυτό που μας βοηθάει αληθινά στο διαλογισμό.

Θα πρότεινα, όταν είμαστε μακριά από τη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, να κάνουμε ένα πρόγραμμα διαλογισμού στη ζωή μας. Πρέπει να βρούμε χρόνο για τις πνευματικές μας ασκήσεις. Αυτό πραγματικά θα μας βοηθήσει, επειδή αν η μέρα αρχίσει ήρεμα, η επίδραση της ηρεμίας θα παραμείνει μαζί μας όλη την ημέρα.

Οι άγιοι λένε επίσης να παρευρισκόμαστε στο Σάτσανγκ. Δεν μπορούμε να είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα ή συνέχεια, ακόμη και αν ζούμε στην ίδια πόλη ή κοντά στο μέρος που ζει. Τι είναι το Σάτσανγκ; Σάτσανγκ είναι ο χρόνος που η προσοχή μας είναι εστιασμένη στην αλήθεια. Η λέξη «*Σάτσανγκ*» σημαίνει «*να είμαστε με την αλήθεια*». Σάτσανγκ είναι όταν οι άγιοι μιλούν για το Θεό και την αλήθεια.

Όταν πάμε εκεί ξαναφορτιζόμαστε. Η προσοχή μας φεύγει μακριά από τις εγκόσμιες υποθέσεις και εστιάζεται στο Θεό. Πολλά έχουν ειπωθεί για τα οφέλη του να παρευρισκόμαστε στο Σάτσανγκ. Τακτικά, μία φορά την εβδομάδα ή όποτε μπορούμε σύμφωνα με τον τρόπο της ζωής μας, πρέπει να παρευρισκόμαστε στο Σάτσανγκ γιατί η ψυχή μας ξαναφορτίζεται. Δεχόμαστε μια ώθηση που μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε τις καθημερινές δραστηριότητες.

Όταν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου και δεχόμαστε την προσοχή του δεν σημαίνει ότι φουσκώνει το εγώ μας και ξεφουσκώνει μετά όταν φύγουμε μακριά. Το να δεχόμαστε την προσοχή του Διδασκάλου, μας βοηθάει ώστε να έχουμε το όφελος αυτής της προσοχής ακόμη και όταν δεν είμαστε στη φυσική του παρουσία. Μόνο ο νους, μας κρατά μακριά από την πραγματικότητα και γι' αυτό αποσπόμαστε.

Ο νους πάντα θα μας μπερδεύει τραβώντας την προσοχή μας στις δραστηριότητες του κόσμου. Όσο περισσότερο μπερδευόμαστε τόσο πιο μακριά πηγαίνουμε από το Θεό. Είναι σημαντικό, όταν δεν είμαστε στη φυσική του παρουσία του Διδασκάλου να φροντίζουμε, ώστε η μέρα μας να αρχίζει με πνευματική άσκηση. Η επίδρασή της θα μας βοηθήσει. Όταν παραμένουμε κοντά στον Διδάσκαλο, έχουμε ωφέλεια από την ακτινοβολία του και όταν επιστρέψουμε στο σπίτι μας, θα πρέπει να εστιαζόμαστε στις αναμνήσεις των στιγμών που περάσαμε μαζί του και έτσι να παραμένουμε εστιασμένοι στο Θεό.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να γνωρίζουμε το Θέλημα του Θεού, πριν να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα;

Το Θέλημα του Θεού δεν είναι δύσκολο να το γνωρίσουμε αν κατανοήσουμε με σαφήνεια ποιο είναι το νόημα της ζωής. Καθώς περνάμε μέσα από τη ζωή παίρνουμε πολλές αποφάσεις. Αυτές βασίζονται στο πώς κατανοούμε την κατάσταση. Πριν να υψωθούμε πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα και να έχουμε την εμπειρία του Θείου, ζούμε γενικά κάτω από τον έλεγχο του Καλ ή της μάγια. Κάτω από αυτό τον έλεγχο συρόμαστε μέσα στον κόσμο της ψευδαίσθησης. Όταν βρισκόμαστε σε αυτή την κατάσταση, πρέπει πρώτα απ' όλα να προσευχόμαστε στο Θεό να συμβαίνει πάντα το σωστό στη ζωή μας και να γίνεται το Θέλημα του Θεού και όχι το δικό μας. Συνήθως αυτό που συμβαίνει είναι

ότι πρέπει να πάρουμε κάποια απόφαση. Αν ζυγίσουμε προσεκτικά όλη την κατάσταση και πάρουμε μια απόφαση που δεν θα φέρει πόνο στη ζωή των άλλων, αυτή θα είναι η σωστή απόφαση για μας. Αυτό που γίνεται συνήθως είναι ότι ως άνθρωποι παίρνουμε τις αποφάσεις που θεωρούμε καλές για τον εαυτό μας. Μερικοί άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται να δουν αν η απόφαση που παίρνουν θα φέρει πόνο στη ζωή των άλλων. Όταν επιβάλλουμε αυτό που θέλουμε και αποφασίζουμε κάτω από αυτές τις συνθήκες, πάμε ενάντια στο Θέλημα του Θεού. Αν και υπάρχουν πολλά σκαμπανεβάσματα στη ζωή και περνάμε από δυσκολίες, επειδή πρέπει να πληρώσουμε για το περασμένο μας κάρμα, γενικά το Θέλημα του Θεού είναι να υπάρχει αγάπη και αρμονία στη ζωή όλων.

Για να καταλάβουμε το Θέλημα του Θεού, το κριτήριο που θα πρέπει να χρησιμοποιούμε για να κρίνουμε αν μία απόφαση μας είναι σύμφωνη ή όχι με αυτό, είναι να δούμε αν αυτή η απόφαση θα φέρει ευτυχία και χαρά στη ζωή μας και στη ζωή των άλλων. Θα πρέπει επίσης να φροντίσουμε ώστε να μην προκαλέσουμε πόνο ή δυσκολία στους άλλους από αυτή μας την απόφαση. Όταν το υιοθετήσουμε αυτό, η απόφαση που θα πάρουμε θα είναι σύμφωνη με το Θέλημα του Θεού.

Το εβδομήντα πέντε τοις εκατό της ζωής μας είναι προκαθορισμένο. Έχουμε είκοσι πέντε τοις εκατό ελεύθερη βούληση. Είναι εξαιτίας της ελεύθερης βούλησης που μερικές φορές παίρνουμε αποφάσεις ενάντια στο Θέλημα του Θεού. Είναι σημαντικό να προσευχόμαστε στον Κύριο να μας βοηθά να παίρνουμε τις σωστές αποφάσεις και να μας καθοδηγεί να κάνουμε βήματα προς το στόχο μας, που είναι η συγχώνευση της ψυχής μας με τον Κύριο. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε όποια πληροφόρηση έχουμε στα χέρια μας, όσο καλύτερα μπορούμε, σύμφωνα με τις ικανότητές μας, ώστε όποια απόφαση πάρουμε να φέρει αγάπη και αρμονία στη ζωή μας και στη ζωή των άλλων.

ΕΡ: Πώς μπορούμε να πάμε στο Διδάσκαλο για το Διδάσκαλο και για πνευματικά οφέλη και όχι μόνο για υλικά ή φυσικά οφέλη ή για βοήθεια σε εγκόσμια προβλήματα;

Πολλές φορές πηγαίνουμε στο Διδάσκαλο όταν έχουμε προβλήματα. Πολλοί άνθρωποι πηγαίνουν επειδή έχουν ένα σωματικό πρόβλημα, όπως όταν οι γιατροί τους λένε ότι η ασθένειά τους δεν θεραπεύεται. Μερικοί πηγαίνουν επειδή βρίσκονται σε κρίσιμη

οικονομική κατάσταση. Άλλοι πηγαίνουν επειδή έχουν συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα στις σχέσεις τους. Πηγαίνουμε για να βοηθηθούμε σε αυτούς τους τομείς που νομίζουμε ότι είναι σημαντικοί. Ελάχιστα συνειδητοποιούμε ότι αν δεν θεραπευτεί το πνεύμα, η νοητική ή η σωματική μας κατάσταση δεν θα θεραπευτεί. Ελάχιστα συνειδητοποιούμε ότι μερικά προβλήματα που πρέπει να περάσουμε οφείλονται στο περασμένο μας κάρμα και στις δραστηριότητες που είναι συνδεδεμένες με την ψυχή μας από προηγούμενες υπάρξεις.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συχνά διηγιόταν αυτό το ενδιαφέρον ανέκδοτο. Έλεγε, ας υποθέσουμε πώς ένας Διδάσκαλος κάθεται σε ένα δωμάτιο. Όμως, πριν φτάσετε σε αυτό το δωμάτιο, πρέπει να περάσετε πρώτα μέσα από διάφορα άλλα δωμάτια. Στο πρώτο από αυτά κάθεται ένας γιατρός. Σε ένα άλλο, από το οποίο πρέπει να περάσετε πριν πάτε στο δωμάτιο του Διδασκάλου βρίσκεται ένας τραπεζίτης. Μετά τον τραπεζίτη υπάρχει ένα άλλο δωμάτιο που κάθεται ένας δικηγόρος. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι έλεγε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που πηγαίνουν να δουν το Διδάσκαλο θέλουν να δουν ένα σπουδαίο γιατρό που να μπορεί να λύσει όλα τα προβλήματα του φυσικού τους σώματος. Είτε έχουν κάποιο πόνο ή καρκίνο ή ένα πρόβλημα που δεν μπορεί να λυθεί. Αν ο σπουδαίος γιατρός λύσει το σωματικό τους πρόβλημα δεν προχωρούν πιο πέρα. Τελειώνουν και πηγαίνουν σπίτι τους. Μετά, ας υποθέσουμε ότι μερικοί άνθρωποι πηγαίνουν στο Διδάσκαλο επειδή έχουν οικονομικό πρόβλημα. Δεν έχουν πρόβλημα στο φυσικό τους σώμα, έτσι προσπερνούν το γιατρό και φτάνουν στο δωμάτιο με το σπουδαίο τραπεζίτη. Ο τραπεζίτης λύνει το οικονομικό τους πρόβλημα και αφού αυτό λυθεί οι άνθρωποι επιστρέφουν σπίτι τους. Δεν προχωρούν πιο πέρα προς το δωμάτιο του Διδασκάλου, Κάποιοι άλλοι δεν έχουν σωματικά ή οικονομικά προβλήματα αλλά έχουν νομικά προβλήματα. Βρίσκουν βοήθεια στο δωμάτιο με τον σπουδαίο δικηγόρο που φροντίζει όλα τους τα προβλήματα. Ίσως μπορούμε να προσθέσουμε και κάποιον άλλο σε άλλο δωμάτιο που να φροντίζει τις συναισθηματικές τους ανάγκες. Αν τα συναισθηματικά τους προβλήματα λυθούν δεν χρειάζεται να προχωρήσουν πιο πέρα. Αν οι άνθρωποι πουν, *«Εντάξει, το πρόβλημά μου λύθηκε»,* τότε φεύγουν. Γι' αυτό ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έλεγε ότι, αν βάλετε ένα γιατρό, ένα τραπεζίτη και ένα δικηγόρο έξω από την πόρτα του Διδασκάλου για να λύνουν τα προβλήματα των ανθρώπων, οι περισσότεροι άνθρωποι

θα έλυναν τα προβλήματά τους και θα έφευγαν. Λίγοι θα απέμειναν, που θα πήγαιναν στον Διδάσκαλο για τον ίδιο τον Διδάσκαλο και την πνευματική τους ανάπτυξη. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συχνά έλεγε ότι οι άνθρωποι δεν πηγαίνουν για τον Διδάσκαλο, αλλά για να λύσουν αυτού του είδους τα προβλήματα. Πολλοί από μας λειτουργούμε σε αυτό το επίπεδο. Δεν προχωράμε πέρα απ' αυτό.

Όταν πηγαίνουμε στον Διδάσκαλο, θα πρέπει να πηγαίνουμε για την πνευματική μας αναγέννηση. Θα πρέπει να πηγαίνουμε για τη σύνδεση της ψυχής μας με το Θεό. Ο Διδάσκαλος δρα σαν ένας καταλύτης, ώστε να μπορέσει να γίνει η σύνδεση της ψυχής μας με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού μέσα μας. **Η δουλειά του Διδασκάλου είναι να μας συνδέσει με τη Θειότητα.** Ο Διδάσκαλος δεν έρχεται για να μας συνδέσει με τον εαυτό του. Έρχεται για να μας συνδέσει με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού.

Γενικά δεν μπορούμε να φτάσουμε εύκολα σε αυτό το στόχο, επειδή είμαστε πολύ παγιδευμένοι με τα διάφορα προβλήματα της ζωής. Εδώ μπαίνει στο προσκήνιο η φιλευσπλαχνία του Διδασκάλου. Αν μερικά από αυτά τα προβλήματα μπορούν να λυθούν από αυτόν, τότε μπορούμε καλύτερα να εστιαστούμε στην Πραγματικότητα. Ελάχιστα συνειδητοποιούμε ότι εξαιτίας του καρμικού μας φορτίου, υπάρχουν σκαμπανεβάσματα στη ζωή που πρέπει να τα περάσουμε, είτε είναι φυσικά, είτε νοητικά, είτε συναισθηματικά είτε οικονομικά. Θα υπάρχουν περίοδοι που θα είμαστε σε ευδαιμονία και άλλες που θα είμαστε σε μελαγχολία. Αλλά αν δεν θεραπευτεί το πνεύμα, ο σκοπός της ύπαρξής μας μέσα στο ανθρώπινο σώμα δεν εκπληρώνεται.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ανθρώπινη ύπαρξη έχει ένα σκοπό, ότι όλοι είμαστε εδώ για να αναπτυχθούμε πνευματικά, να γνωρίσουμε τον Κύριο και να συγχωνευτούμε πάλι με Αυτόν. Αυτή δεν είναι μια τυχαία ύπαρξη. Η ψυχή μας, που έχει χωριστεί από τον Κύριο για αιώνες και αιώνες, ταξίδεψε από τη μία ύπαρξη στην άλλη. Μέσα σε αυτές τις διάφορες υπάρξεις, έχουμε δημιουργήσει ένα καρμικό φορτίο, το οποίο πρέπει να ξεπληρώσουμε. Αν δεν πληρωθεί όλο αυτό το καρμικό φορτίο δεν θα μπορέσουμε να συγχωνευτούμε πάλι με τον Δημιουργό. Πρέπει να φτάσουμε στην κατάσταση της εσωτερικής αγνότητας, ώστε το καρμικό φορτίο - τα στρώματα του νου, της ύλης και της ψευδαίσθησης που έχουν συσσωρευτεί πάνω στην ψυχή μας - να αποβληθεί για να μπορέσουμε να δούμε τον

αληθινό μας εαυτό. Αυτό συμβαίνει όταν βρισκόμαστε στην παρουσία του Διδασκάλου.

Ένας Τέλειος Διδάσκαλος δρα όπως εργάζεται ένας καλός πλύστης και μας καθαρίζει, ώστε ο ρύπος που έχει μαζευτεί πάνω στην ψυχή μας να μπορέσει να φύγει. Καθώς ο ρύπος και τα στρώματα της ψευδαίσθησης αποβάλλονται, έχουμε την εμπειρία της πραγματικότητας του ποιοι είμαστε αληθινά και ποιος είναι ο σκοπός της ύπαρξής μας πάνω στη γη. Συνειδητοποιούμε ότι είμαστε συνειδητές υπάρξεις, γεμάτοι από το Φως και την αγάπη του Θεού. Ένας Τέλειος Διδάσκαλος μας βοηθά να μπούμε μέσα μας για να συνειδητοποιήσουμε ποιοι είμαστε αληθινά. Όταν γίνει αυτό, τότε οπωσδήποτε θα φτάσουμε στο στόχο της ζωής μας.

"Όταν πηγαίνουμε σε ένα Διδάσκαλο, θα πρέπει πάντα να είμαστε εστιασμένοι στον πνευματικό τομέα, επειδή όταν θεραπευτεί το πνεύμα μας, όλα τα άλλα θα μπουν στη θέση τους. Όλα τα άλλα προβλήματα είναι δευτερεύοντα και αν αυτό δεν το συνειδητοποιήσουμε και παγιδευτούμε σε εξωτερικές δραστηριότητες, είναι βέβαιο ότι δεν θα προχωρήσουμε πνευματικά.

Όταν πηγαίνουμε σε ένα Διδάσκαλο, θα πρέπει να έχουμε μέσα στην καρδιά, το νου και την ψυχή μας, το στόχο να αναπτυχθούμε πνευματικά και να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό. Θα πρέπει να πάμε με την επιθυμία να βρούμε τη Θεία αγάπη μέσα μας. Θα πρέπει να πάμε σε εκείνον για να μπορέσουμε να συνδεθούμε με το Φως και τον Ήχο του Θεού, επειδή μόνο μέσω αυτής της σύνδεσης μπορούμε να επιστρέψουμε στην αρχική μας κατάσταση, αυτή της αγνότητας. Μόνο σε αυτή την πρωταρχική κατάσταση, μπορούμε να πετάξουμε στις εσωτερικές περιοχές.

Αυτός είναι ο λόγος που οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι πρέπει να αποκτήσουμε τις ηθικές αρετές της ταπεινοφροσύνης, της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης, της μη βίας, της αγνότητας, της αγάπης για όλους, της αλήθειας και της φιλευσπλαχνίας. Αυτές οι αρχές, είναι σκαλοπάτια προς την πνευματικότητα. Δεν είναι οι στόχοι. Μας βοηθούν να φτάσουμε στην κατάσταση που να είμαστε έτοιμοι για την πνευματική μας ανάπτυξη. Όταν αναπτύξουμε τις ηθικές ιδιότητες, η πνευματική μας ανάπτυξη έρχεται αλματωδώς.

Όταν έχουμε πνευματική δίψα και ψάχνουμε για την αλήθεια, αυτό που θα μας βοηθήσει είναι να βρούμε έναν πνευματικό Διδάσκαλο. Όταν αυτό πραγματοποιηθεί είναι σημαντικό, να είμαστε δεκτικοί όταν βρισκόμαστε στην παρουσία του. Πολλοί άνθρωποι στη Δύση, επειδή έχουν το υπόβαθρο να αναλύουν και

έχουν διδαχτεί από τη γέννησή τους να πιστεύουν μόνο σε αυτό που μπορούν να έχουν την εμπειρία του μέσω των πέντε εξωτερικών αισθήσεων, δυσκολεύονται στο πνευματικό μονοπάτι. Είναι δύσκολο να αποβάλουν το εγώ τους. Ολόκληρη η κοινωνία βασίζεται στη βοήθεια που παρέχεται μόνο από τον εαυτό μας, ενώ το Πνευματικό Μονοπάτι είναι ένα μονοπάτι στο οποίο χρειαζόμαστε τη βοήθεια του Θεού. Δεν είναι θέμα αντίθεσης, είναι θέμα κατανόησης.

Ακόμη και όταν κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε μόνοι μας, υπάρχουν πράγματα πέρα απ' αυτό που μπορούμε να κάνουμε. Αν δεν το αναγνωρίσουμε αυτό, τότε πάντα θα χτυπάμε το κεφάλι μας σε έναν τοίχο και δεν θα προχωράμε πιο πέρα.

Οι άγιοι και οι μύστες λένε ότι αν δεν είμαστε δεκτικοί και δεν πάμε με ταπεινοφροσύνη μέσα στην καρδιά μας, δεν θα ωφεληθούμε. Ακόμη και αν έρθει η πνευματική ακτινοβολία προς εμάς, αν δεν να την αφήσουμε να βυθιστεί μέσα μας, θα χτυπήσει πάνω μας και θα εκτραπεί σε άλλη κατεύθυνση. Για να βυθιστεί μέσα μας η πνευματική ακτινοβολία πρέπει να είμαστε δεκτικοί. Αυτός είναι ο λόγος που οι περισσότεροι άγιοι που γράφουν ποίηση περιγράφουν τη δεκτικότητα σαν κάτι που μπορούμε να λάβουμε από έναν άγιο, αν είμαστε σαν ένα άδειο κύπελλο. Αν ένα κύπελλο είναι ήδη γεμάτο τίποτα δεν μπορεί να μπει μέσα σε αυτό. Αλλά αν είμαστε ταπεινοί, δεκτικοί, αγνοί, γεμάτοι αγάπη και φροντίδα, τότε το Θείο Νέκταρ θα μπορέσει σίγουρα να μπει σε κάθε πόρο του είναι μας και αυτό χρειαζόμαστε για να αναπτυχθούμε στο Πνευματικό Μονοπάτι.

Όταν ψάχνουμε για την αλήθεια είναι σημαντικό να είμαστε ανοιχτοί σε ιδέες ή εμπειρίες πέρα από τις φυσικές, επειδή το Πνευματικό Μονοπάτι είναι υπεράνω από οποιαδήποτε εμπειρία του φυσικού κόσμου. Στο φυσικό κόσμο ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεων. Όλες τις δραστηριότητες μέσα σε αυτόν τις βιώνουμε μέσω των αισθήσεων. Έχουμε συνηθίσει να εστιαζόμαστε μόνο μέσω των αισθήσεών, της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Αυτές είναι οι παρορμήσεις που μπαίνουν στο σύστημά μας και ο τρόπος που αντιδρούμε στο φυσικό μας κόσμο. Μπορούμε όμως να υψωθούμε πάνω από τις φυσικές αισθήσεις και να έχουμε την εμπειρία του Θείου. Αν δεν είμαστε ανοιχτοί σε αυτό, τότε ποτέ δεν θα φτάσουμε εκεί. Μόνο αν είμαστε δεκτικοί θα έχουμε την εμπειρία του Θείου.

Είναι το ίδιο με αυτό που συμβαίνει σε μερικούς ανθρώπους με την καινούργια τεχνολογία. Μερικές φορές κάποιος είναι κολλημένος στα παλιά μοντέλα και δεν θέλει να δοκιμάσει τίποτα καινούργιο επειδή δεν γνωρίζει αν θα λειτουργήσει ή όχι. Όταν είναι κανείς ανοιχτός, βλέπει ότι μερικές από τις καινούργιες εφευρέσεις βοηθούν. Πρέπει κανείς να έχει ανοιχτό μυαλό για να το δεχτεί. Αν είμαστε στενόμυαλοι και όχι ανοιχτοί σε ιδέες ή εμπειρίες πέρα από τις φυσικές, τότε οπωσδήποτε δεν θα κερδίσουμε.

Όταν προσπαθούμε να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει κάτι περισσότερο από το σώμα και τις αισθήσεις μας. Υπάρχει κάτι περισσότερο από αυτό που βλέπουν τα φυσικά μάτια - υπάρχει το πνευματικό μάτι που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Αυτό πρέπει να ανοιχτεί. Πρέπει να δούμε με αυτό το Εσωτερικό Μάτι και να ακούσουμε με το Εσωτερικό μας Αυτί για να έχουμε την εμπειρία της Θειότητας μέσα μας. Πρέπει να πετάξουμε πάνω στο Θείο Φως και στο Θείο Ήχο για να μπορέσει η ψυχή μας να συγχωνευτεί πάλι με το Θεό. Αυτή δεν είναι μια εμπειρία μόνο για τους αγίους και τους μύστες - όλοι μας μπορούμε να έχουμε αυτή την εμπειρία. Όλοι μας είμαστε κατάλληλα εξοπλισμένοι με ικανότητες για να έχουμε την εμπειρία της Θειότητας μέσα μας. Είναι θέμα του να μπορέσουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας εσωτερικά μέσω του σωστού διαλογισμού. Είναι γι' αυτό που όλοι οι άγιοι και οι μύστες λένε ότι όταν θέλουμε να αναπτυχθούμε πνευματικά χρειαζόμαστε καθοδήγηση και βοήθεια, όπως ακριβώς σε κάθε άλλο τομέα σε αυτό τον κόσμο. Αν πάμε σε έναν Διδάσκαλο για καθοδήγηση, με ταπεινοφροσύνη και δεκτικότητα μέσα στην καρδιά μας, είναι σίγουρο ότι η πνευματική μας δίψα θα σβηστεί.